№16 (414) август 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Палец на запястье: о чём расскажет пульс

стр. 7

Актуально

Грипп в жару

Гриппом можно заболеть и летом. Одно из главных правил при гриппе — пить больше соков, компотов, морсов. В день надо выпивать 1-1,5 л, то есть не менее семи кружек. В этом случае с жидкостью из организма будут эффективно выводиться токсины.

1 **Не забывайте про мед.** Тем более что летом есть возможность побаловать себя только что собранным медом, а в нем пользы больше, чем в том, который остался с прошлого года.

2 **Температуру можно снизить,** растерев тело полуспиртовым раствором, а на голову положить влажный компресс. При температуре свыше 38,5°С примите жаропонижающие препараты: парацетамол, «Терафлю». Сильные головные боли уменьшают пенталгин, цитрамон.

3 **Если заложен нос,** закапайте сосудосуживающие препараты: «Галазолин», «Називин», «Тизин». Полезнее использовать препараты с длительным действием. Например, у «Називина» он составляет около 12 часов, поэтому его следует применять только 2 раза в день.

4 **При гриппе** нужно обязательно принимать противовирусное средство: «Ремантадин», «Арбидол», «Озельтамивир», «Занамивир» или «Ингавирин». Посоветуйтесь с доктором, какое вам больше подходит. Эти лекарства препятствуют распространению вируса в организме, снижают продолжительность и тяжесть заболевания, а также частоту осложнений. А вот антибиотики при гриппе неэффективны. Они необходимы лишь при осложнениях.

5 **Если скопилась мокрота,** не стоит принимать противокашлевые препараты. Гораздо эффективнее лекарства, разжижающие мокроту, и отхаркивающие средства: «Доктор Мом», грудной сбор №4. При раздражающем, длительном кашле без мокроты можно попить отвар корня солодки. При неприятных ощущениях в горле эффективно полоскание отваром ромашки. Также помогут таблетки для рассасывания.

Если на второй день самочувствие не улучшается, температура не снижается, обратитесь к врачу.

6 **Воспалились миндалины?** В жару так хочется охладиться. Но после третьей пачки мороженого или пятого стакана ледяного сока вдруг заболевает горло. Начинайте полоскать горло раствором соды, фурацилина, отварами ромашки, шалфея, эвкалипта, чабреца — не реже одного раза в 1,5 часа — и пейте много жидкости: любые соки, компоты комнатной температуры, щелочные минеральные воды. Избегайте горячей, острой, грубой пищи. Выбирайте мягкие фрукты и овощи.

И. В. Сукочев, отоларинголог, врач I категории

Полезно знать

● Исследователи из США обнаружили: если в течение 6 недель принимать за 30 минут до еды масло грецкого ореха, всего 1 ст. ложку в день, то снижается и верхнее, и нижнее кровяное давление. Вместо масла можно съедать по 5-6 грецких орехов в день.

● Хлеб из цельного зерна, рис и овсянка настолько же эффективны для профилактики инсульта, как и лекарства от гипертонии. Эти продукты, богатые клетчаткой, снижают уровень холестерина в крови, улучшают работу желудочно-кишечного тракта и нормализуют кровяное давление.

● Мужчины, которые проводят 6 часов в день в сидячем положении, на 20% больше рискуют умереть от болезней сердца в молодости, а женщины — на 40%. К сожалению, стиль жизни современных людей стал абсолютно сидячим. По словам ученых, чтобы избавить себя от рисков, достаточно много ходить пешком.

Сенсация

ЛОВУШКА ДЛЯ РАКА РАБОТАЕТ ОТ РОЗЕТКИ

Ученые Института ядерной физики Сибирского отделения РАН первыми в мире создали устройство, которое целенаправленно уничтожает клетки рака, не повреждая здоровые ткани.

Этот прибор работает от обычной розетки. Для уничтожения злокачественной опухоли используется химическая ловушка. В пораженный орган вводят раствор бора, который раковые клетки поглощают в 3-4 раза больше, чем здоровые. После этого больного облучают нейтронами, которые избирательно уничтожают только те клетки, которые насыщены изотопами бора. Только, к сожалению, этот метод лечения будет доступным через 4-5 лет.

МОТОРЧИК ТЁПЛЫЙ И ЖУЖЖИТ...

В лаборатории Центра им. В. И. Шумакова завершились испытания первого отечественного искусственного сердца.

Моторчик — это искусственный левый желудочек. В мировой практике он применяется давно и стоит 250 тысяч евро. Отечественный прибор работает не хуже. Если приложить палец, он теплый, тихо жужжит, и его хоть завтра можно ставить человеку. Уже сейчас можно сказать, что новое сердце будет препятствовать тромбообразованию. Стоимость прибора меньше зарубежного в 3 раза, это также немаловажно. Прибор можно поставить временно и дожидаться, когда восстановится собственное сердце, потом удалить устройство. А можно и не удалять, если пациенту нельзя сделать трансплантацию. Прибор может стоять столько, сколько человек проживет.

■ НИЧТО ТАК НЕ ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ, КАК ВЗАИМНАЯ ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА.

■ ЖЕНСКАЯ ХИТРОСТЬ НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ: ЗНАКОМИШЬСЯ С ОДНОЙ, А ПРОСЫПАЕШЬСЯ С ДРУГОЙ.

Как там, у них? *Намотай на ус*

Зной в Израиле

ПОЧЕМУ ЛЕТНЮЮ ЖАРУ, ДАЖЕ КОГДА ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА ЗАШКАЛИВАЕТ ЗА 40°С, ИЗРАИЛЬТЯНЕ ПЕРЕНОСЯТ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ В РОССИИ...

* Кондиционеры. Здесь везде их много: в жилых домах и учреждениях, торговых комплексах и маленьких магазинах, школах и детских садах, больницах, поликлиниках и аптеках. Если в автобусе, маршрутном такси или вагоне поезда не работает кондиционер, то такое транспортное средство не выпустят на линию. Иначе от руководителя автобусного кооператива или владельца таксомотора через суд любой пассажир или группа граждан могут потребовать компенсации за неудобства проезда. Любопытно, что в автобусах система охлаждения салона двойная — общая и индивидуальная над каждым пассажирским креслом.

* Квартиры здесь строятся таким образом, что в них всегда прохладно. Именно всегда, то есть зимой и летом. Неудивительно, что в зимние месяцы на улице бывает даже теплее, чем дома.

* Израильтяне носят свободную одежду, а из обуви предпочитают открытые туфли и сандалии. На улице можно встретить даже очень пожилых мужчин и женщин в шортах.

* Если температура воздуха на Святой Земле в течение 3 дней держится выше 32,2°С, а влажность превышает 70%, то такая погода называется «омес хахом», то есть пиком жары. Услышав подобный прогноз, израильтяне проявляют особую осторожность. Все дела, связанные с передвижением по улице, планируются на утро или вечер, а самые знойные часы люди проводят в помещении при включенных кондиционерах. Понятно, что в жару и расход электричества огромный.

* Для сохранения в комнатах прохлады опускаются жалюзи. Доказано, что даже наполовину опущенные жалюзи снижают нагрев квартиры на 80%.

* Практически все израильтяне в жаркую погоду носят с собой небольшие бутылочки-четвертиночки с холодной водой. Их можно купить в любом здешнем киоске. Многие эти «четвертиночки» помещают в специальные маленькие рюкзачки, рассчитанные именно на такую тару. Израильтяне в жару пьют воду часто, но небольшими порциями.

* Полуденный отдых — та самая сиеста — здесь длится только 2 часа — от 2 до 4 часов дня. В это время закрывается большинство магазинов (кроме крупных), поликлиник, аптек, банков и муниципальных учреждений. Работники, как правило, разъезжаются по домам, чтобы принять душ, пообедать и поспать.

* Доктора считают, что в жару детям дневной сон просто необходим, а для взрослых рекомендуется. Но взрослым днем не стоит спать более 30-40 минут, иначе в организме могут сбиться биологические часы, которые вызовут бессонницу ночью. Короткий же дневной сон предупреждает состояние подавленности и возникновение стресса.

Пляжные правила

■ ВЫЙДЯ ИЗ ВОДОЕМА, ОБЯЗАТЕЛЬНО УДАЛИТЕ ВОДУ ИЗ УШЕЙ: ПОТРЯСИТЕ ГОЛОВОЙ, ПООЧЕРЕДНО НАКЛОНЯЯ ЕЕ ТО В ОДНУ, ТО В ДРУГУЮ СТОРОНУ И ДЕРГАЯ ЗА МОЧКУ УХА. ИЛИ...

■ НАКЛОНИВ ГОЛОВУ И ПЛОТНО ЗАКРЫВ УШНУЮ РАКОВИНУ ЛАДОНЬЮ, НЕСКОЛЬКО РАЗ НАЖМИТЕ НА НЕЕ — ВОДА УСТРЕМИТСЯ НАРУЖУ ЗА СЖАТЫМ ВОЗДУХОМ.

■ РЕЗИНОВАЯ ШАПОЧКА И УШНЫЕ ЗАТЫЧКИ ДЛЯ ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ НЕ ЗАЩИЩАЮТ УШИ ОТ ВОДЫ. СНИМАЙТЕ ИХ СРАЗУ, КАК ТОЛЬКО ВЫЙДЕТЕ НА БЕРЕГ. И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СУШИТЕ УШИ ФЕНОМ. ВИБРАЦИЯ И ШУМ ПОВРЕЖДАЮТ БАРАБАННУЮ ПЕРЕПОНКУ.

На пляже

Инфекция попала в ухо...

Летом в ухо могут проникнуть самые разные возбудители болезней — от вирусов и бактерий до грибковой инфекции.

При так называемом отите может образоваться фурункул. Микробы попадают в ухо с немытых рук, ватных палочек, наушников. При первых признаках заболевания 2 раза в сутки полезно делать полуспиртовой компресс. Смешайте 70%-ный спиртовой раствор и теплую кипяченую воду в соотношении 1:1. Смочите в этом растворе марлю, отожмите и наложите вокруг уха, а на само ухо положите вату. Марлю накройте полиэтиленовой пленкой и шерстяной тканью. Компресс зафиксируйте бинтом и оставьте на 2-4 часа. В ухо необходимо закапывать ушные капли с антибиотиком. Перед процедурой согрейте флакончик в руках и убедитесь, что слуховой проход чистый.

Если на второй день повысилась температура, покажитесь врачу. Значит, без антибиотиков не обойтись. Доктор посоветует, как очищать слуховой проход при помощи специальных приспособлений.

Частая, но не единственная причина зуда в ухе — грибковая инфекция. Она появляется, если во время ныряния в ухо попадает вода. Для лечения применяются противогрибковые мази, например «Клотримазол». Ныряние во время плавания может стать причиной и отита среднего уха. В группе риска также те, кто переохладился на пляже или путешествовал в машине с открытыми окнами.

При температуре более 38,5°С можно принимать жаропонижающие препараты. Самим капать какие-либо лекарства в ухо опасно. Ведь при отите может быть нарушена целостность барабанной перепонки, а вы об этом не знаете. Некоторые препараты в таких случаях использовать нельзя.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Большинство овощей сырыми есть нельзя

ЛЕТНИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ МОГУТ НАНЕСТИ ОРГАНИЗМУ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАШИМ СОВЕТАМ.

Овощи лучше готовить на пару

Сырые овощи, как любят повторять диетологи, — это «метелка» для организма. Богатые клетчаткой, они вычищают захламленные «коридоры» нашего кишечника, наводя там чистоту и порядок. К тому же в отличие от привычных для наших желудков гарниров (рис, гречка и макароны) овощи содержат меньше калорий и больше витаминов и минеральных веществ.

Тем не менее, прежде чем набрасываться на это природное богатство, нужно учесть некоторые особенности своего организма. Большинство овощей в сыром виде нельзя употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Это относится к сырым кабачкам, моркови, капусте, репе, перце, свекле и даже свежим огурцам.

Свежие абрикосы и персики натощак нельзя употреблять людям, больным язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки и острым гастритом.

Но есть альтернатива — приготовить эти овощи на пару: в этом случае останется максимум полезных веществ, а раздражающее действие на пищеварительный тракт будет устранено.

С какими болезнями овощи не дружат

Однако есть болезни, при которых определенные овощи могут навредить независимо от того, в каком виде их употреблять: сыром или вареном.

* Например, при болезнях почек, связанных с нарушенным выводом из организма калия, не стоит налегать даже на тушеные кабачки.

* При ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушении сердечного ритма, гипертонии следует быть осторожными со сладким перцем.

* При диабете и ожирении — со свеклой, картофелем и репой.

* При почечно-каменной болезни и подагре, обострении хронических колитов и энтероколитов лучше проститься со шпинатом и зеленым салатом. Кстати, салат также следует исключить при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при диарее.

* При остром гастрите употреблять салат можно, но в мелко шинкованном виде.

* Ревень противопоказан больным мочекаменной болезнью с оксалатурией.

* Холецистит «не дружит» с помидорами.

* При панкреатите, гепатите и воспалениях желудка и кишечника под запретом репа, редис и зеленый лук.

* Свежий лук противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистых недугах.

* Петрушку нельзя есть при нефрите, остром цистите и подагре.

* Гипотоникам следует опасаться употребления большого количества укропа, который расширяет сосуды и понижает кровяное давление.

* Пастернак не рекомендуется людям, чувствительным к солнечным лучам, страдающим фотодерматозами.

* Чеснок противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Такая сладость не всем по зубам

Фрукты и ягоды любимы большинством из нас. Но и они не всем по зубам. А вернее, не по желудкам, печени и другим органам.

* Например, арбуз противопоказан при фосфатных камнях в почках (эти камни с острыми краями и, если они начинают двигаться, могут травмировать мочеточник), сахарном диабете, панкреатите, аденоме предстательной железы, колитах, послеоперационных спайках.

* Виноград, инжир, финики, вишня и черешня, сливы и бананы из-за большого содержания сахара не рекомендуются тем, кто страдает диабетом и избыточным весом.

* Виноград (особенно не очищенный от кожуры) может приводить к расстройствам желудочно-кишечного тракта и метеоризму. У тех, кто имеет проблемы с желудочно-кишечным трактом, повышенным газообразованием может закончиться и прием дыни.

* Кислые гранаты и апельсины противопоказаны при болезнях желудка с повышенной кислотностью и энтероколитах.

* Свежие абрикосы и персики натощак нельзя употреблять людям, больным язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки и острым гастритом.

* Яблоки могут вызывать повышенное газообразование в кишечнике.

* Облепиха способна ухудшить состояние, если есть проблемы с желчным пузырем, желудочно-кишечным трактом и поджелудочной железой.

* Клюква, крыжовник и брусника противопоказаны при язвенной болезни желудка, заболеваниях печени и при язвенных процессах в кишечнике.

* Вишня и черешня не рекомендуются при повышенной кислотности желудочного сока, сахарном диабете, язвенной болезни желудка, ожирении.

* Клубника и земляника не рекомендуются при гастрите с повышенной кислотностью.

* Черноплодная рябина и черная смородина противопоказаны при повышенной вязкости крови. Поэтому эти ягоды надо исключить из рациона при склонности к тромбозам и в постинфарктный период.

* При некоторых заболеваниях почек, нефритах и подагре противопоказано потребление малины. Ягоды также могут вызывать аллергию.

Т. С. Секирская, диетолог, кандидат медицинских наук

Колени я лечил аспирином с мёдом

После травм коленей, а также с возрастом в коленном суставе происходят изменения, которые вызывают боль при движении. Для того чтобы облегчить боль или совсем от нее избавиться, предлагаю воспользоваться моим рецептом. Разотрите в порошок 10 таблеток ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и тщательно смешайте с 200 г меда (желательно жидкого). Смесь на 10 дней поставьте в теплое место и периодически перемешивайте. Полученной мазью смажьте колени, сверху утеплите шерстяной тканью, полиэтиленом и закрепите компресс. Процедуры делайте на ночь до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

И. Н. Тихомиров, Красноярск

Василёк поможет почкам

Почки меня начали беспокоить после рождения сына. Часто чувствую боли в пояснице, бывают и другие проблемы. Врач посоветовал попить чай из васильков. 2 ст. ложки краевых цветочков василька синего завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут и пью по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Лечиться так можно несколько раз в год или хотя бы летом, пока растут васильки, — курсами по 3 недели, неделя перерыв. Этот чай действует как слабое мочегонное средство, очищающее почки и мочевой пузырь. Я начала пить васильковый чай и сразу почувствовала себя лучше: исчезли отеки и спина не болит.

О. Шкурова, Липецкая обл.

С давлением справятся зелёные орехи

В июне сорвите 10-12 зеленых грецких орехов в стадии молочной спелости (когда перегородки внутри еще мягкие). Пропустите их через мясорубку, высыпьте в двухлитровую банку, добавьте 0,5 кг сахара и перемешайте. Затем всыпьте в ореховую массу еще 0,5 кг сахара и, не перемешивая, накройте крышкой и поставьте в темное прохладное место настаиваться на 12 дней. Пейте по 4 ст. ложки 3 раза в день до еды, контролируя при этом артериальное давление. Если оно будет резко снижаться, то лекарство надо пить 1 раз в день. Курс лечения лучше всего проводить весной и осенью.

И. Н. Новикова, Самарская обл.

От пигментных пятен

У меня на руках были пигментные пятна, избавиться от которых мне помог простой рецепт. Я брала касторовое масло, добавляла в него соду (на 1 ст. ложку масла — соды на кончике ножа) и такую мазь наносила на руки, где были пигментные пятна. Процедуру надо делать на ночь, потому что поверх руки нужно заклеивать обычным бактерицидным пластырем. Кожа со временем становится светлее и гораздо мягче.

Ирина, Пермский край

Пригодится

● Чтобы в жару меньше хотелось пить, надо есть легкую пищу. В жаркие дни не включайте в свой рацион соленую, острую пищу, поменьше ешьте сладостей, мороженого. Не провоцируйте свой организм на постоянную потребность в воде.

● Утром выпейте побольше чая, лучше зеленого, это создаст в организме запас жидкости. Днем питье надо ограничить, потому что вся жидкость тут же будет уходить с потом и желание пить начнет мучить с удвоенной силой. Когда жара спадет, можно пить без ограничений, но не сразу много. Вода поступит в ткани организма не раньше чем через 10-15 минут.

● В самую сильную жару не давайте горлу пересохнуть — выпивайте несколько глотков каждые 20 минут, лучше всего подходит минеральная или чуть подсоленная вода. Кстати, вода ниже 20°С не утоляет жажду, потому что она слишком холодная для желудка, в котором не бывает ниже 36°С. Она не всасывается, пока не нагреется до температуры тела.

Тоже лекарство

Листья грецкого ореха

Их заготавливают в июне, пока они еще молодые, и быстро сушат на солнце, следя за тем, чтобы не почернели, иначе потеряют свои лечебные свойства.

* Отвары из листьев используют при заболеваниях кожи: угрях, гнойной сыпи, лишаях, экземе, также при туберкулезе и других легочных заболеваниях. Кроме того, они применяются для улучшения обмена веществ и снижения уровня сахара в крови.

* Листья грецкого ореха, сваренные в виде кашицы, накладывают на больные места как компресс при экземе, геморрое.

* Для избавления от глистов делают настой: 1 ст. ложку сухих листьев надо залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

С утра пораньше — *Кое-что об умении жить*

«Умываем» кишечник

ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА НАДО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.

1 **Запустите мотор.** С утра, встав с постели, «умойте» и «запустите» кишечник — выпейте стакан простой воды. Через 15 минут выпейте чашку травяного или зеленого чая, а еще через 10-15 минут плотно позавтракайте.

2 **Выбирайте время.** Никогда не ешьте, если нет аппетита, например, во время болезни. В этом случае сосуды кишечника спазмированы, ворсинки прижаты к его стенкам, а значит, он неспособен нормально переварить пищу. Кроме того, не ешьте, если вы раздражены и очень устали — гормоны стресса не дадут полноценно переварить пищу.

3 **Тщательно жуйте.** Процесс пищеварения начинается во рту, и, если мы пищу глотаем кусками, возникают проблемы с пищеварением. Особенно это касается жирной и тяжелой пищи. Поэтому, если времени на обед у вас в обрез, выбирайте пищу, на переваривание которой уйдет меньше времени (йогурт, кефир, фрукты).

4 **Выводите шлаки.** Для этого совсем не обязательно делать чистки и клизмы. Есть способ гораздо проще: возьмите 1 сырую свеклу, 1 морковь, несколько листьев белокочанной капусты, немного свежей зелени, несколько капель лимонного сока, 1 чайн. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку воды. Смешайте и заправьте лимонным соком с оливковым маслом и водой. Готовьте такой салат каждый вечер на протяжении недели.

5 **Избегайте запоров.** Если кишечник забит, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины с кровотоком поступают в кровь и распространяются по всему организму. Поэтому пейте не менее 2 л жидкости в день и ешьте больше клетчатки. Хорошо помогает наладить стул диетическая сыворотка. В неметаллическую посуду залейте кефир или простоквашу, поставьте ее на водяную баню на слабый огонь. Когда творог всплывет, сделайте в нем ложкой посередине отверстие и в эту «прорубь» засыпьте мелко нарезанные некрахмалистые овощи — петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, капусту, редис, морковь, лук. Через 10 минут снимите с огня и дайте постоять еще минут 10. Отделите сыворотку и пейте ее за 10-30 минут до еды.

6 **Поддерживайте здоровую микрофлору.** Кишечник не сможет нормально функционировать без полезной микрофлоры. Чтобы восстановить или поддержать ее баланс, нужно ежедневно употреблять в пищу живые кисломолочные продукты.

7 **Больше двигайтесь.** Любые физические упражнения, особенно для мышц живота и спины, усиливают перистальтику кишечника и помогают его регулярно опорожнять.

А. Н. Квашин, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

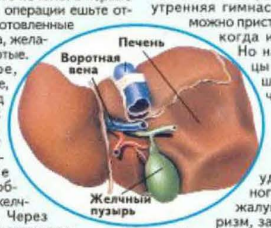
Удалить и забыть не получится

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

Расстройство пищеварения

В норме желчь вырабатывается в печени, поступает в желчный пузырь, накапливается там, становясь более концентрированной, а при приеме пищи забрасывается в двенадцатиперстную кишку. После операции желчь направляется в кишечник напрямую из печени, поэтому ее концентрация ниже. Она поможет переварить лишь небольшие порции пищи. Если человек много съест, возникает тяжесть в животе, тошнота. К тому же удаление желчного пузыря снижает активность пищеварительных ферментов. **Как избежать?**

*** Поберегите печень.** В первые месяцы после операции ешьте отварные и приготовленные на пару блюда, желательно протертые. Все жареное, жирное, острое, соленое под запретом, как и алкоголь. Это позволит пищеварительной системе привыкнуть обходиться без желчного пузыря. Через полгода диету можно расширить, включив в меню свежие фрукты и овощи (кроме лука, чеснока, редьки, лимонов), рыбу и мясо куском. Через год-полтора разрешается вернуться к привычному рациону. Но от тугоплавких жиров, например баранины и сала, чересчур острых блюд лучше воздерживаться всю жизнь.



*** Жуйте медленно.** Постепенное поступление пищи в желудок позволяет «разбудить» ферменты и дает печени время для того, чтобы включиться в работу.

*** Принимайте ферменты.** После удаления желчного пузыря людям часто необходимы препараты, заменяющие недостающие ферменты. Обратитесь к врачу, и он подберет нужное средство.

Опасность: новые камни

Отсутствие желчного пузыря не гарантирует, что у вас больше никогда не будет желчных камней. К их образованию приводят или изменения в составе желчи, или ее застой (при дискинезии желчного пузыря). Увы, операция не меняет состава желчи. А застой может возникнуть снова, только теперь уже в желчных протоках. **Как избежать?**

*** Ешьте часто и понемногу.** Каждый прием пищи стимулирует выделение желчи, и чем чаще это будет происходить, тем менее вероятен застой. Идеально 5-7 раз в день. Если же садиться за стол всего 2-3 раза в сутки, и трапеза будет обильной, задержка желчи, а значит, и образование камней весьма вероятны.

*** Сократите потребление холестерина.** Именно из него формируются камни. Ешьте меньше жирного мяса, сливочного масла (можно около 20 г в день), выбирайте молочные продукты пониженной жирности.

*** Двигайтесь.** Через 1,5-2 месяца после операции желательно приступить к пешим прогулкам — ежедневно по 30-40 минут. Ходьба препятствует застою желчи. Так же действует плавание: вода мягко массирует брюшную полость. Посещать бассейн можно через полгода-год после удаления желчного пузыря. Полезна и утренняя гимнастика — к ней можно приступать тогда же, когда и к прогулкам. Но напрягать мышцы пресса разрешено не раньше чем через год.

Опасность: бунт в кишечнике

Иногда после удаления желчного пузыря люди жалуются на метеоризм, запоры или, наоборот, диарею. Причина этого — избыток бактерий в тонком кишечнике. Концентрированная желчь из желчного пузыря не только способствует лучшему пищеварению, но и уничтожает часть вредных микробов, обитающих в двенадцатиперстной кишке. Но после операции желчь, поступающая из печени, действует слабее, поэтому микробы не погибают и размножаются, нарушая баланс микрофлоры. **Как избежать?**

*** Откажитесь от сладостей.** Замените их ягодами: клубникой, малиной, черникой или черноплодной рябиной. Они обладают бактерицидным эффектом — это позволит поддерживать в норме микрофлору. Так же действуют корица и гвоздика, поэтому добавляйте их в блюда.

*** Поддержите микрофлору.** Принимайте пробиотики с бифидо- и лактобактериями, а также пребиотики — препараты, содержащие пищевое волокно, которое служит пищей для полезной микрофлоры.

*** Обратитесь к врачу.** Он назначит антибактериальные препараты или кишечные антисептики, которые действуют непосредственно на микробы внутри кишки и практически не всасываются в кровь. Разумеется, правильно подобрать такие средства может только врач-гастроэнтеролог.

Э. М. Шаповалова, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

■ ОБГОРЕЛИ НА СОЛНЦЕ? КРАХМАЛ РАЗВЕДИТЕ ВОДОЙ ДО ПАСТООБРАЗНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ И НАНЕСИТЕ НА ОЖОГ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКА, СРАЗУ РАЗРЕЖЬТЕ ПОПОЛАМ ЛУКОВИЦУ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. ЛУК МЕНЯЙТЕ КАЖДЫЕ ПОЛЧАСА.

На каждый день

● **При заболеваниях почек** хорошо просушите непромытые семена дыни, измельчите их в кофемолке. 1 стакан измельченных семян залейте 3 л теплой кипяченой воды, постоянно помешивая. Дайте настояться сутки, затем процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Храните в стеклянной банке.

● **При болезнях почек, печени, почечно-каменной болезни** 50 г сухих ягод можжевельника залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на слабый огонь на полчаса, процедите. В горячий отвар добавьте мед или сахар до получения сиропообразной консистенции. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды.

● **При увеличении селезенки** смешайте по 50 г травы тысячелистника и календулы, залейте 0,5 л крутого кипятка, накройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре до остывания. Пейте по 1 стакану 2 раза в день до полного излечения.

Сам себе диагност

По анализу мочи

Если нет возможности обратиться в лабораторию, анализ можно сделать дома.

* Помочитесь в баночку. Возьмите щепотку питьевой соды и, растирая ее пальцами, посыпьте в баночку. Если сода беспрепятственно пройдет в толщу мочи, значит, реакция мочи щелочная. Если сода зашипит, пойдут пузырьки — реакция мочи кислая. Желательно, чтобы реакция мочи была нейтральной, так как сдвиг в какую-либо сторону приводит к образованию камней.

* Чтобы определить наличие белка в моче, нужно в пробирку набрать мочи и вскипятить ее над огнем. Если в моче появятся хлопья, значит, присутствует белок. Если моча осталась прозрачной — все в порядке. В норме белок в моче быть не должен.

* Чтобы определить наличие сахара в моче, надо взять хлопчатобумажную мягкую салфетку и в конце мочеиспускания собрать на нее последние капли. Так сделать несколько раз с одной и той же салфеткой. Потом высушить ее. Если салфетка останется мягкой, значит, все в порядке. Если станет твердой, как накрахмаленная, значит, в моче есть сахар.

На приёме у гастроэнтеролога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ЖЕЛУДОК СЛОВНО ВОЗДУХОМ НАПОЛНЕН...

В последнее время стал замечать, что после приема пищи желудок словно воздухом наполнен. В чем причина? Ем совсем немного, от жареной и жирной пищи совсем отказался...

И. Селиванов, Пермь

При высоком давлении в стакан свежевыжатого свекольного или морковного сока добавьте 1 чайн. ложку чесночного сока и выпейте перед едой.

Все эти симптомы характерны для нарушения пищеварения, гастрита с пониженной секреторной функцией и дискинезии желчевыводящих путей. У некоторых людей такими жалобами сопровождается кишечный дисбактериоз. Но у всех этих заболеваний одна причина — нарушение пищеварения в желудке из-за снижения выделения соляной кислоты и гастрина. Пища в верхнем отделе желудка не получает должной обработки, в результате чего дольше задерживается здесь, при этом усиливается процесс брожения, возникает избыточное давление (тяжесть) в полости желудка.

При неправильной работе желчного пузыря может возникнуть его переполнение желчью или несвоевременное отделение желчи в тонкий кишечник. Все это тоже может быть причиной тяжести в правом подреберье или желудке. Третий вариант — кишечный дисбактериоз. Тяжесть в животе возникает за счет избыточного давления в полости кишечника. Чтобы выяснить причину, надо пройти обследование.

ОБНАРУЖИЛИ ПОЛИП КИШЕЧНИКА...

Во время колоноскопии у меня обнаружили полип кишечника. Предлагают операцию. Но ведь многие и без нее обходятся. И ничего, живут...

И. В. Апраксина, Саратовская обл.

Небольшие полипы, которые являются доброкачественной опухолью толстой кишки, есть у 30% людей старше 50 лет и, как правило, никак их обладателей не беспокоят. Другое дело — крупные полипы. Они могут изъязвляться, приводить к кишечным кровотечениям и кишечной непроходимости. К тому же нередко доброкачественные полипы перерождаются в злокачественные. Чем крупнее полип, тем выше вероятность этого процесса. Так что затягивать с операцией не стоит. Тем более что в большинстве случаев удаление полипов производится щадящим способом, с помощью колоноскопа.

ВЫПЬЮ СОДЫ — И ВСЁ В ПОРЯДКЕ!

После того как наемся кислых, неспелых ягод, начинается сильная изжога. Выпиваю раствор соды — и все в порядке. Можно ли вместо соды принимать, например, «Алмагель»?

А. Кнотько, Пермь

Не слишком разумно есть кислые, тем более незрелые ягоды, чтобы потом запивать их малоприятной содой. Иногда это приводит к расстройству пищеварения. К тому же частое употребление соды может нарушить кислотно-щелочное равновесие организма и навредить слизистой желудка.

Если нужно избавиться от изжоги, подойдет и «Алмагель», только тот, что продается в зеленой упаковке. А в желтой коробочке выпускают «Алмагель А», в состав которого входит анестезин для снятия желудочных болей.

О. Е. Саркисова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

От запора

* Принимайте по 1 чайн. ложке свежеприготовленного **сока репчатого лука** перед едой 3-4 раза в день. Курс лечения — 3 недели, затем перерыв 3 недели, после которого лечение повторите.

* Добавьте 1 ст. ложку растительного масла к 1/2 стакана **кефира**, перемешайте. Принимайте ежедневно перед сном. Курс лечения — 2-3 месяца.

*** Чай из ботвы моркови.** Летом используйте свежую ботву, а зимой заваривайте высушенную.

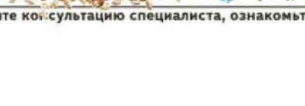
* Можно пить по 1-3 стакана **морковного сока** в день. Лечение рекомендуется проводить в сентябре-ноябре.

*** Рецепт для зимы и весны.** Утром хорошо вымойте морковь, залейте ее холодной водой и оставьте до вечера. Натрите, съешьте перед сном, тщательно пережевывая.

* Потолките **льняное семя**. Принимайте по 1 ст. ложке семени за 20-30 минут до еды 2 раза в день, запивая водой или размешав в 1/3 стакана воды. Курс лечения — 1-2 месяца.

*** Кисель из льняного семени.** Сварите 1 стакан киселя из семени, пусть отстоится. Слейте слизь, добавьте любой сок или мед для вкуса. Пейте по 1/2 стакана натощак и перед сном.

P. S. Варите кисель 10 минут.



Сухие ингаляции с морской солью — от простуды

Все в нашей семье от простуды лечатся сухими ингаляциями морской солью, хотя живем мы в Сибири и к морю не ездим. Практически ни взрослые, ни дети у нас не болеют даже гриппом. Думаем, это оттого, что иммунитет высокий.

Рецепт простой: нужна пластиковая бутылка на 1,5-2 литра и сухая морская соль, которая есть в любой аптеке. Часть соли надо размолоть в кофемолке (понадобится всего одна стандартная размолотая в ней порция). Дно бутылки как можно чаще проколите иглой. Насыпьте туда соли примерно на одну четверть, добавьте «пудру» из кофемолки, завинтите крышку и несколько раз сильно встряхните бутылку перед собой. А теперь дышите насыщенным морской солью воздухом. Через каждые 2-3 минуты снова встряхивайте. Мы делаем такие сухие ингаляции по 10-15 минут. Лучше всего в ванной. Будьте здоровы!

Ангелина Васильевна, Нижневартовск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Перелом шейки бедра

В течение 6 месяцев после перелома шейки бедра умирает каждый четвертый, а те, кто выжил, становятся инвалидами. Вот почему врачи при переломе шейки бедра настаивают на операции, причем срочной.

НЕ УПУСТИТЕ МОМЕНТ

Сломать шейку бедра можно в любом возрасте. Но у молодых перелом обычно случается после автоаварии или падения с большой высоты. Пожилые люди могут получить такую травму, упав на ровном месте. Ничего удивительного: с возрастом кости становятся хрупкими — чем старше человек, тем выше риск. По статистике, 90% переломов шейки бедра случаются у тех, кому за 65 лет.

Чтобы сломанные кости могли срастись, они должны хорошо снабжаться кровью. Вокруг кости и внутри нее есть сосуды, доставляющие к ней кислород и необходимые вещества. Область шейки бедра в этом смысле особенно проблемная. Когда она ломается, разрывается большинство подходящих к ней сосудов, и питание кровью сокращается. Если человеку больше 30 лет, надежда на восстановление ничтожно мала. А у пожилых часть сосудов вообще закрывается из-за естественного старения еще до перелома. Консервативное лечение, то есть гипс, результатов практически не дает. Человек оказывается прикованным к постели. Но тело не может долго оставаться неподвижным. Поэтому в скором времени у сломавшего шейку бедра появляются пролежни, начинаются запоры, застой в легких, а затем и пневмония, может развиться тромбоз глубоких вен.

НЕЛЕЧЕНЫЙ ПЕРЕЛОМ ГРОЗИТ ОСЛОЖНЕНИЯМИ

Именно от осложнений гибнет большинство людей. В течение 6 месяцев после перелома шейки бедра умирает каждый четвертый, а те, кто выжил, становятся инвалидами. Вот почему врачи при переломе шейки бедра настаивают на операции, причем срочной. Если хирургическое вмешательство проведено в первые три дня (в крайнем случае, в первую неделю) после травмы, шансы встать на ноги значительно увеличиваются. Особенно это касается людей старшего возраста. Как можно скорее стоит провести операцию и по другой причине: свежие переломы срастаются лучше, чем застарелые. А если это бедренная кость, промедление опасно вдвойне. На шейке бедра расположена головка — округлая часть, образующая тазобедренный сустав. Если она долго остается незафиксированной и лишенной кровоснабжения, есть риск, что она попросту рассосется.

КОСТИ СКРЕПЛЯЮТ ВИНТОМ

Наиболее популярна при переломе шейки бедра операция, называемая остеосинтезом. Она выполняется под общим наркозом и обязательно под контролем рентгеновских технологий. Сначала хирург делает разрез, обнажая проблемный участок. Затем ставит кости на положенное место и скрепляет их винтами. Они прочно схватывают сломанное место, не давая кости смещаться. Это ускоряет сращение перелома: человек выздоравливает через 4 месяца после травмы. Наступать на ногу можно лишь спустя это время. Но уже через сутки после такой операции можно ходить на костылях. Для восстановления рекомендуются упражнения, которые подбирает врач.

После операции, если хирург видит, что кости срослись, удаляют винты. Для этого требуется еще одна операция, зато, когда швы снимут, можно двигаться почти как раньше. Конечно, бегать или играть в футбол вряд ли удастся, но обычная ходьба, выполнение домашних дел сложностей не вызывают.

Остеосинтез для лечения переломов шейки бедра применяют во всем мире. Однако эта операция подходит не всем. Дело в том, что скрепление винтами увеличивает шанс сращения, но вовсе не гарантирует его. При сложных переломах со смещением части кости нередко так и остаются каждая сама по себе. То же самое происходит, если восстановление сильно замедлено, например в пожилом возрасте. Поэтому проводить остеосинтез после 65 лет практически бесполезно.

Если операция проведена в первые три дня после травмы, шансы встать на ноги увеличиваются.

ЗАМЕНИТЬ СУСТАВ НЕСЛОЖНО

В этом случае рекомендуется другая методика — эндопротезирование тазобедренного сустава. Оно позволяет не только спасти человеку жизнь, но и улучшить ее качество, вернуть радость движения. После установки импланта можно плавать и даже кататься на велосипеде. Операцию проводят под общим наркозом, реже — со спинальным обезболиванием. Занимает она около 2 часов. Отломанную головку сустава удаляют вместе с шейкой и устанавливают эндопротез. Швы снимают через 1,5-2 недели. Но уже на следующий день после такой операции человек может сесть в постели. С третьего дня можно ходить на костылях.

КАКИЕ БЫВАЮТ ЭНДОПРОТЕЗЫ

Эндопротезы бывают разных размеров и отличаются по конфигурации, поэтому подбирают их индивидуально. Вживить имплант можно двумя способами. В первом случае во время операции его как бы вбивают в кость. Поверхность эндопротеза пористая, поэтому через некоторое время костная ткань прорастает в него и прочно фиксирует протез. Как скоро это произойдет, зависит от плотности костей. Поэтому такой способ подходит для лечения тех, у кого перелом не вызван остеопорозом. У пожилых людей с хрупкими костями эндопротез обычно дополнительно фиксируют при помощи полимерного цемента (этот материал также используют для зубных пломб).

От возраста зависит и то, какие материалы необходимо использовать при протезировании. Чаще всего сейчас ставят эндопротезы, в которых одна часть сделана из металла, а вторая — из особого полиэтилена, но со временем пластик все же изнашивается. Через 10-15, а иногда и 20 лет такой протез придется менять. Поэтому используют их, как правило, для лечения пожилых людей, которые не очень активны. Если шейку бедра сломал молодой человек, тем более девушка, которой еще предстоит рожать, и головку, и чашку протеза выполняют из керамики или металлических сплавов. Они будут служить всю жизнь.

И. М. Зубков,
хирург-травматолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

У АЛЛЕРГИИ ЕСТЬ СВОИ ПЛЮСЫ

Аллергия снижает риск развития рака. У мужчин-астматиков на 30% ниже шансы заболеть раком яичек, чем у остальных. А дети с поллинозом на 40% реже страдают от лейкемии. Ученые полагают, что аллергия тренирует иммунную систему, тем самым препятствуя возникновению рака легких, поджелудочной железы, кишечника и кожи.

НОСИТЬ ВЬЕТНАМКИ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Это может стать причиной воспалительных заболеваний. При отрыве стопы от поверхности обуви стопа напрягается, что провоцирует воспалительные заболевания, например подошвенный пасцит. К тому же обувь типа вьетнамок создает самый высокий риск обзавестись мозолями, даже если шлепанцы высокого качества. На каждый день летом стоит покупать легкие балетки или туфли без каблука. Ну а шлепанцы удобны лишь на пляже.

В КУКУРУЗЕ ГЛАВНОЕ — ВОЛОКНА

Самым главным богатством кукурузы являются волокна, в которые завернут початок. Они обезвреживают токсины, стимулирующие иммунитет, нормализуют обмен веществ в организме, успокаивают нервы и оказывают желчегонное действие. Рекомендуют пить отвар волокон кукурузы и при болях в суставах. Заливают 1 чайн. ложку сушеных волокон 1 стаканом кипятка и варят 10 минут. Процеженный отвар пьют регулярно по 2-3 стакана в день в течение 8 недель. А в качестве профилактики рекомендуется кукурузный настой. Волокна заваривают как чай из расчета 15 г на 200 мл кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день.

В доме больной — *Ситуация*

Как избежать пролежней

НЕРЕДКО У ПОЖИЛЫХ И ОСЛАБЛЕННЫХ БОЛЬНЫХ, ДОЛГО НАХОДЯЩИХСЯ В ПОСТЕЛИ, ОБРАЗУЮТСЯ ПРОЛЕЖНИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ОНИ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ОБЛАСТИ КРЕСТЦА, ЛОПАТОК, ЛОКТЕЙ.

Первые признаки пролежней

Причиной образования пролежней является плохой уход за кожей, неудобная постель, редкое перестилание. Первый признак пролежней — бледность кожи с последующим покраснением, отечностью и отслаиванием эпидермиса. Затем появляются пузыри и некроз кожи. В тяжелых случаях омертвлению подвергаются не только мягкие ткани, но также надкостница. Присоединение инфекции может привести к сепсису и быть причиной смерти.

Чтобы не было пролежней:

— поворачивайте больного на бок несколько раз в день, если позволяет его состояние;

— ежедневно несколько раз в день стряхивайте простыню, чтобы в постели не было крошек;

— следите за тем, чтобы на постельном и нательном белье не было складок и заплаток;

— тяжелобольным, длительно находящимся в постели, подложите надувной резиновый круг, на который надета наволочка, так, чтобы крестец находился над отверстием круга;

— ежедневно протирайте кожу дезинфицирующим раствором: камфорной смесью, камфорным спиртом, водкой, одеколоном, уксусным раствором (1 ст. ложка на 300 мл воды) или протирайте кожу полотенцем, смоченным теплой водой, и вытирайте насухо, несколько растирая при этом кожу;

— при появлении гиперемии (покраснения) кожи растирайте это место сухим полотенцем для улучшения местного кровообращения, кварцуйте кожу;

— кожу полезно обмывать холодной водой с мылом и протирать спиртом, затем припудривать.

Конец полотенца полезно смачивать дезинфицирующим раствором, слегка отжимать и протирать им шею, за ушами, спину, ягодицы, переднюю поверхность грудной клетки и подмышечные впадины. Особое внимание надо обращать на складки под молочными железами, где у тучных женщин могут образовываться опрелости. Затем кожу надо насухо вытереть.

Если пролежни уже появились...

При появлении пузырей их смазывают спиртовым раствором бриллиантового зеленого, затем накладывают сухую повязку. Когда некроз отграничивается, омертвевшие ткани удаляют и рану закрывают стерильной салфеткой, смоченной 1%-ным раствором марганца; повязку меняют 2-3 раза в день. По мере очищения раны переходят на мазевые повязки, применяя мазь Вишневского, смесь перуанского и пихтового масла, синтомициновую эмульсию и т. д.

Врач обещал, что смогу только сидеть, а я хожу!

Летом прошлого года я попала под трамвай. Спешила, видела, что он несется, но надеялась успеть на маршрутку. На рельсах споткнулась и оказалась под колесами. Водитель затормозил, меня вытащили. Успела сообщить, кто я и где живу, — и потеряла сознание. Трое суток была в коме, на четвертые пришла в себя. Рядом были муж и невестка. Изо рта у меня торчала трубка аппарата искусственного дыхания. Подошел врач, спросил: «Сама дышать сможешь?» Я кивнула, трубку вытащили. Долго не могла откашляться, ничего не помнила, не знала, где нахожусь. К правой ноге был привешен восьмикилограммовый груз, правая рука прибинтована к груди. Ногу вырвало из суставов, порвались связки и мышцы. На руке оказался перелом шейки плечевой кости. Сын сказал: «Мама, ты только держись и помогай врачам, а мы поможем тебе». Прогноз был неутешительным. Врач обещал, что смогу только сидеть, и то с болью. Перенесла три операции на руке. Впала в глубокую депрессию. Лежала и смотрела в потолок, ни с кем не разговаривала. Есть не хотела, но ела, чтобы не обидеть близких. Хотела умереть, чтобы никому не быть в тягость.

Четыре месяца лежала на спине, сидеть не могла, не говоря уже о том, чтобы встать на ноги. Выписали в декабре. Муж меня одел, перенес в машину и на руках занес в квартиру. И вот все ушли на работу, оставили мне судно... Я решила: если сама дойду до туалета, то буду жить, а иначе... Взяла табуретку, около стены встала на ватные ноги. Четыре метра до туалета прошла за час — это была моя первая победа. Заново училась сидеть, ходить, держать ложку в руке. Очень помогла мне растирка, рецепт которой прочитала в старой подшивке «Айболита». Я попросила невестку смешать 300 г настоя золотого уса, 50 г камфорного спирта, 50 г муравьиного спирта, 50 г йода и 10 ампул жидкого анальгина. Ее не надо настаивать, растирка сразу готова к применению. Сейчас уже хожу, правда, правая рука работает только до локтя. Занимаюсь домашними делами. Все это мне далось с большим трудом, через сильные боли, но теперь хочу жить.

Вера Тихоновна Кондратова, Курск

Сухость во рту

Что может быть причиной постоянной сухости во рту, особенно ночью? Несколько глотков воды спасают лишь на время...

Тиссман, Германия

1. Днем сухость во рту может возникать у курильщиков. Под воздействием никотина вырабатывается меньше слюны.
2. Ощущение сухости во рту является симптомом сахарного диабета, анемии, ботулизма, гипертонии, болезни Паркинсона, ревматоидного артрита, синдрома Шенгрена, эпидемического паротита. Также это может быть, если слюнные железы работают неправильно.
3. В преклонном возрасте снижается количество слюны, которую вырабатывает организм.
4. Сухость в полости рта может наступать в результате приема противоаллергических, обезболивающих, слабительных препаратов, а также транквилизаторов и антидепрессантов. Внимательно читайте инструкции к лекарствам.

■ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА ВЫШЕ 25°С РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПИВАТЬ ПО СТАКАНУ ВОДЫ КАЖДЫЕ ПОЛЧАСА.

■ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА НА 5°С В ТЕЧЕНИЕ СУТОК УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИЛЬНЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ.

■ НА 15-20% БОЛЬШЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ АВАРИЙ ПРОИСХОДИТ В ЖАРКИЕ ДНИ ПО СРАВНЕНИЮ С ПРОХЛАДНЫМИ.

Кожа и диабет

Нарушения обмена веществ при сахарном диабете не могут не сказаться на состоянии кожи. Она становится сухой, беспокоит мучительный зуд. Иногда зуд — одно из первых проявлений диабета. Уже в начальной стадии диабета порезы и ожоги заживают медленно.

* Ежедневно умываясь и принимая душ, обходитесь без мыла, так как оно усиливает сухость кожи. Мыться с мылом («Детским», «Косметическим») рекомендуется не чаще раза в неделю. При сильной потливости можно ежедневно с мылом мыть кожу подмышечных впадин и пользоваться дезодорантом. Используйте мягкую мочалку, чтобы не поцарапать кожу.

* Совершая интимный туалет, не пользуйтесь мылом или растворами, обладающими подсушивающим эффектом, например марганцовокислым калием. Это может вызвать чрезмерную сухость, зуд, а затем и воспаление наружных половых органов (вульвит — у женщин, баланит — у мужчин). Ежедневно подмывайтесь водой, а затем смазывайте промежность прокипяченным растительным маслом. На 100 граммов масла можно добавить 1 флакон раствора ретинола ацетата в масле (витамин А), он продается в аптеке.

* Многим больным доставляет невыразимые страдания сильный зуд в области промежности. Как правило, зуд вызывает особый дрожжевой гриб. При этом слизистые оболочки и кожа вокруг половых органов и заднего прохода, как у женщин, так и у мужчин, отекают, краснеют, иногда на слизистой и на коже появляется беловатый творожистый налет. Гриб может распространиться и на паховые складки.

* Удалять налет надо ежедневно ватным тампоном, смоченным 20% -ным раствором буры в глицерине (его можно купить в аптеке). Тампон, смоченный этим раствором, женщины могут оставлять во влагалище на ночь. Если это не помогает, врач обычно советует смазывать на ночь слизистые оболочки во влагалище или в заднем проходе и кожу вокруг половых органов нистатиновой или левориновой мазью, мазью «Микозолон», а также вводить ректальные и вагинальные свечи с нистатином или леворином. Если же образовались трещины, эрозии, нагноения, врач назначает другое лечение.

* Тщательного ухода требует и полость рта. Ни в коем случае не допускайте, чтобы острым краем разрушенного зуба, неудачным зубным протезом повреждалась слизистая оболочка щеки, губы или языка. Ведь малейшая царапина может нагноиться и превратиться в незаживающую язву.

Обязательно чистите зубы дважды в день: утром после завтрака и перед сном. Не бойтесь появления или усиления кровоточивости десен при чистке зубов: легкий массаж десен зубной щеткой в течение 2-3 минут будет способствовать уменьшению их кровоточивости. Щетку после чистки зубов промывайте водой и держите открытой, а не в футляре.

И еще, посещайте стоматолога не реже 1 раза в полгода.

* Ни в коем случае не носите обувь, которая натирает или сдавливает стопу. Особое внимание уделите гигиене ног. Сахарный диабет всегда сопровождается поражением крупных и мелких сосудов, что ведет к нарушению питания и кровоснабжения всех тканей, в том числе кожи стоп и голеней. Она становится бледной, холодной на ощупь, блестящей, иногда с мраморным оттенком из-за неравномерного кровенаполнения мелких сосудов. На ней образуются участки усиленного ороговения, ногти утолщаются и деформируются. В межпальцевых складках могут появляться зудящие, мокнущие трещины, они очень плохо заживают, изъязвляются.

* Чтобы избежать случайного травмирования кожи, не ходите босиком, не носите обувь с открытыми пальцами. Мозоли удаляйте только пемзой, причем не надавливая ею сильно. Ни в коем случае не пользуйтесь для этих целей бритвой или мозольным пластырем. Ногти обрезайте коротко, не закругляя углы. Если ноготь врос, его должен удалять только хирург. Нельзя парить ноги, так как кожа при этом размягчается и легче травмируется.

Е. Н. Голубова, эндокринолог, кандидат медицинских наук

От диабета

● Смешайте по 1 ст. ложке зверобоя, соцветий красного клевера, листьев брусники, залейте 0,5 л воды, выдержите на кипящей водяной бане 30 минут, остудите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Курс лечения — 10 дней, после чего проверьте уровень сахара в крови. Сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

● Из коры, почек или листьев осины приготовьте отвар, который снижает сахар в крови и доводит его до нормы. 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом воды, кипятите 15 минут, процедите и принимайте по 50 мл 3 раза в день. Курс лечения — 20-25 дней. Желательно пройти несколько курсов лечения, а после каждого курса делать анализ крови.

● Зрелые желуди высушите в духовке и измельчите в кофемолке. 1/2 стакана порошка смешайте с 2-3 горстями измельченных листьев грецкого ореха и залейте 1,5 л водки. Настаивайте 2 недели, почаще встряхивая. Процедите, отожмите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1 месяц, сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс еще 1-2 раза.

Проверено на себе

От катаракты — настойка корней лопуха

Хочу поделиться рецептом от катаракты. Для приготовления настойки понадобится много корней лопуха. Хорошенько их промойте, пропустите через соковыжималку — должна получиться почти полная 3-литровая банка сока. Затем добавьте в него 150 г медицинского спирта и тщательно перемешайте. Храните настойку в холодном месте. Принимайте по 50 г 3 раза в день в любое время независимо от еды. Курс лечения — пока не закончится настойка. Кстати, благодаря этой настойке не только зрение улучшается, но и общее самочувствие, даже суставы меньше болят.

И. Н. Ромашова, Пермский край

Каланхоэ и шиповник помогают почкам

Чтобы почки лучше работали и были здоровыми, готовлю себе сироп из каланхоэ с настоем шиповника. Режу 200 г листьев, засыпаю их 4 ст. ложками сахара, настаиваю, пока сахар не растворится. Полученный сироп отцеживаю и добавляю в 1/2 стакана настоя шиповника. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Лекарство храню в холодильнике.

Т. Н. Марченко, Нижегородская обл.

Паразиты боятся такой смеси

Паразитов вокруг нас много, и внутри не меньше. Предлагаю рецепт избавления от них. Измельчите в кофемолке 10 частей семени льна и 1 часть гвоздики и добавляйте смесь в блюда или принимайте чайными ложками. Суточный прием около 25 г на 70 кг веса. 3 дня приема, 3 дня отдыха — принимать в течение месяца. Работает практически по всем видам внутренних паразитов, включая лямблиоз и описторхоз.

И. Колосов, Самарская обл.

При этой болезни плохо заживают ранки...

Сахарным диабетом я заболела в 40 лет, с тех пор у меня началась новая жизнь. Отодвинув в сторону переживания и жалость к себе, я стала собирать все, что касается моего заболевания. Узнала очень много полезного. Полезные рецепты использую до сих пор.

* Кто страдает диабетом, знает, как плохо при этой болезни заживают ранки. Я лечусь с помощью примочек. Беру в равных частях листья подорожника, траву сушеницы, хвоща полевого, 2 ст. ложки смеси заливаю стаканом кипятка, ставлю на медленный огонь, даю закипеть и держу еще минуту. Затем настаиваю 2 часа.

* Можно промывать язвы настоем ивовой коры. Для этого 1 ст. ложку измельченной коры нужно залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа.

* Содержание сахара в крови снижается, если до еды принимать по чайной ложке такую смесь: 300 г петрушки, 300 г чеснока, 1 кг лимонов без косточек с цедрой пропустить через мясорубку и настаивать 2 недели в темном месте.

* Очень полезен картофельный сок — по 1/2 стакана в день за полчаса до завтрака или ужина.

Г. Богданова, Самарская обл.

Окопник рану заживит

*** При трофических язвах.** 1 часть измельченных сухих корней окопника и 2 части сухих цветов каштана конского тщательно перемешайте, слегка увлажните водкой до легкого комкования, 30 минут держите в теплом месте. Залейте 3 частями свежего топленого нутряного свиного жира и поставьте в духовку на 2-3 часа томиться (не давайте кипеть). После остывания до температуры, терпимой для рук, смесь отожмите через хлопчатобумажную ткань и получившуюся жидкость разлейте в стеклянные баночки. Обильно смазанные мазью льняные салфетки на ночь накладывайте на язвы, накройте компрессной бумагой и закрепите бинтом.

*** При ревматоидных поражениях суставов,** полиартрите, артрите, артрозе, подагре, остеохондрозе, переломах костей хороший эффект оказывает мазь из порошка корневища окопника, смешанного с нутряным свиным жиром или несоленым сливочным маслом (1:1). Ею на ночь смазывают болезненные места и укрывают теплой шерстяной тканью.

P.S. Все части окопника — ядовиты.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы терапевта

Таблетки от тромбов

МНОГИЕ ЛЮДИ ПЬЮТ ТАБЛЕТКИ, РАЗЖИЖАЮЩИЕ КРОВЬ. КАК СНИЗИТЬ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ ПРАВИЛЬНО И БЕЗОПАСНО.

Зачем нужно пить таблетки

Ответ лежит на поверхности: чтобы не было тромбов. Но разжижать кровь всем подряд не нужно. Принимают таблетки те люди, которые находятся в группе риска: страдающие ишемической болезнью сердца, варикозом, мерцательной аритмией, перенесшие инфаркт и инсульт, те, кому поставлены искусственные клапаны и стенты. И в том, и в этом случае каждому человеку нужны разные таблетки и разные дозы.

Мужчинам после 40 лет рекомендуется принимать по 1/4 таблетки аспирина в сутки — это снижает риск инфаркта и инсульта.

Популярный аспирин

Его для разжижения крови используют чаще всего. Ежедневный прием четвертушки (внимание — именно аспирина!), то есть 1/4 таблетки, или 125 мг в сутки, значительно снижает риск инфаркта и инсульта у мужчин после 40 лет. Происходит это благодаря тому, что препарат снижает способность тромбоцитов склеиваться и образовывать тромб, который быстро формируется на лопнувшей атеросклеротической бляшке, приводя к инфаркту или инсульту. Ежедневный прием аспирина рекомендуют кардиологи во всем мире.

Правда, в последнее время некоторые ученые сомневаются в необходимости всем мужчинам принимать аспирин. Тем не менее аспирин необходим людям, страдающим атеросклерозом (доказано с помощью УЗИ сосудов, коронарографии), и тем, у кого есть стенокардия, нарушение мозгового кровообращения, перенесшим инфаркт и инсульт.

Да, аспирин плохо влияет на слизистую оболочку желудка и может спровоцировать появления эрозий и даже язв. Поэтому сегодня широко используются так называемые защищенные препараты, которые практически не повреждают слизистую кишечника. К ним относятся «Тромбо АСС», «Кардиомагнил», «Кардиаск».

Аспирин не рекомендован людям, страдающим бронхиальной астмой: он может вызвать обострение болезни. Известно и такое заболевание, как аспириновая астма.

Всем, кто постоянно принимает аспирин, нужно периодически сдавать общий анализ крови, в котором должно интересовать количество тромбоцитов. Аспирин может вызвать тромбоцитопению — уменьшение общего количества тромбоцитов. Если это произошло, нужно временно прекратить прием лекарства.

Клопидогрел — препарат посильнее

Этот препарат посильнее. Название часто пишут с мягким знаком на конце. В отличие от аспирина он разрабатывался специально для того, чтобы мешать тромбоцитам склеиваться, это и получается у него лучше всего. По данным исследований, если постоянно принимать клопидогрел, способность тромбоцитов к склеиванию снижается на 50-60%.

Показания к постоянному приему клопидогрела тоже посерьезнее. Его рекомендуют при выраженном атеросклерозе, после инфаркта и инсульта, при нестабильной стенокардии, после операции аортокоронарного шунтирования и стентирования артерий. Обычно клопидогрел применяют курсами, например, во время лечения инфаркта миокарда, и постоянно, особенно после повторных инфарктов, операции аортокоронарного шунтирования. После стентирования коронарных артерий препарат, как правило, назначают на 6 месяцев.

Также, как и при приеме аспирина, нужно контролировать количество тромбоцитов в крови. И еще обращать внимание, нет ли признаков повышенной кровоточивости, например из десен, кровоизлияний в склеры, примеси крови в стуле. Если эти тревожные симптомы появляются, не затягивая, свяжитесь с врачом. Кстати, доктора иногда назначают сразу два препарата — и клопидогрел, и аспирин, они усиливают действие друг друга, при этом риск кровотечений не возрастает, поэтому такая схема приема вполне правомочна.

Варфарин требует подбора дозы

В отличие от предыдущих кроворазжижающих препаратов варфарин влияет не на тромбоциты, а на всю систему свертывания крови, и свертываться ей мешает. Тут необходим не просто точный подбор дозы, но и периодический лабораторный контроль за свертываемостью. Поэтому прописывают его в основном в условиях стационара — при остром артериальном и венозном тромбозе, инфаркте, тромбоэмболии легочной артерии. Для приема дома препарат чаще всего назначают при постоянной мерцательной аритмии, если стоят искусственные клапаны сердца. В обоих случаях дозу препарата сначала подбирают в стационаре, пациент продолжает прием варфарина амбулаторно, периодически проверяя свертываемость крови в лаборатории поликлиники. Кровь сдавать нужно раз в 2 недели на так называемое международное нормализованное отношение (МНО). В норме этот показатель равен 1, а при приеме варфарина колеблется от 2,0 до 3,0. Если МНО повышается выше 3,0, увеличивается риск кровотечений. В этом случае нужно временно прекратить прием препарата и налегать на зеленый чай — он уменьшает действие варфарина и способствует быстрому его выведению. Для более удобного контроля за МНО в последние годы в продаже появились аппараты — коагуло-чеки, они напоминают широко распространенные глюкометры, которые используют диабетики для измерения сахара в крови.

Пентоксифиллин к тому же расширяет сосуды

Хотя этот препарат непосредственно не является кроворазжижающим, он тормозит склеивание тромбоцитов, эритроцитов и замедляет формирование тромба. К тому же он расширяет сосуды, что улучшает кровоснабжение тканей и также снижает риск тромбообразования. Пентоксифиллин назначают при плохом кровоснабжении нижних конечностей и головного мозга. Принимают препарат курсами, контроля за свертываемостью крови не требуется.

С. Н. Гусейнова, терапевт, врач I категории

Муж забыл о гипертонии

Мой муж избавился от высокого давления благодаря рецепту одной травницы. Он пил лекарства, но они влияли на потенцию, а ему всего 46 лет, мужчина в самом соку. Что делать? Травница посоветовала вот этот рецепт. В 3-литровую банку положите по 1/2 стакана сухого шиповника и боярышника, черноплодной рябины, свежих кедровых орешков вместе со скорлупой, цветов ирги, 4 листа мяты, веточку зверобоя, душицы и 3 стебля чабреца вместе с цветками. Залейте в банку до плечиков самогон крепостью 55 градусов или такой же спирт, плотно закройте крышкой и настаивайте в темноте 2 недели. Затем процедите, разлейте по бутылкам, храните в темном и прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой утром и вечером. Через 2 недели после приема муж забыл о гипертонии.

Валентина, Серпухов

Уроки жизни

Радость у меня. От счастья порхаю как бабочка! Встаю в 4 утра — и в огород!

Кланяюсь в пояс тем, кто борется со своими болезнями и дает дельные советы другим. «Айболит» читаю очень давно, сопереживаю и радуюсь за выздоравливающих. Вырезаю хорошие рецепты: вдруг пригодятся? Слава богу, ничего не болит, таблетками не пользуюсь. В одном из номеров газеты одна женщина написала, что здоровые люди «Айболит» не читают. Поверьте, читают, не пропускают ни одного номера!

А пишу потому, что у меня большая радость. Надеюсь, что кто-нибудь порадуется за меня и со мной. Все свои 65 лет прожила в городе, но все время мечтала жить в деревне. И вот продала дом в городе, купила в селе полкоттеджа. Сделала в нем ремонт, переехала. Огромное спасибо зятю и дочери — без них я бы не справилась. Не поверите — от счастья порхаю как бабочка, все во мне поет. Живу со сладостным предчувствием: со мной должно произойти что-то хорошее! Встаю в 4 часа утра — и в огород! Все сельские жители знают, сколько там дел. Все делаю с удовольствием, а потом сажусь на велосипед и еду в лесополосу. Там птицы поют свои песни, а я — свои. Красота! У меня лишь одно пожелание: лето пролетит мгновенно, а за ним — осень и зима. Что делать одной в четырех стенах? С удовольствием помогу пожилой паре по хозяйству и в доме. Я чистоплотная, с чувством юмора, повар. Но далеко не хочется уезжать — до Москвы или Московской области, не дальше (я живу в Саратовской области).

Ну и напоследок хочу поделиться своим рецептом, чтобы зубы были крепкими и десны не кровоточили. Ни одного зуба не выдернула, никто не верит, что у меня свои зубы. Итак: 2 ст. ложки аира (трава продается в аптеке) залейте 1/2 стакана водки, добавьте 2 ст. ложки (с краями) соли и 2 ст. ложки меда. Перемешайте и настаивайте 3-4 дня, помешивая (соль и мед должны раствориться). Процедите, добавьте 3/4 стакана холодной кипяченой воды, пузырек спиртовой настойки прополиса — и все, лекарство готово. Если десны будут жечь, добавьте воды, но не переборщите — чуть-чуть должно пощипывать. Полощите рот утром после чистки зубов.

Любите и хвалите себя. Я часто смотрюсь в зеркало и говорю: «Господи, спасибо Тебе и маме с папой за то, что родили такую красавицу и умницу». Чмокчмок себя в зеркале...

Валентина Францевна Строганова, пос. Н. Николаевка, Саратовская обл.

«Говорите, выгляжу моложе своих лет? Да не льстите, вполне тяну на эти годы!»

— Я ценю то здоровье, которое у меня есть. Как говорят, если вам за 60 лет, вы проснулись утром и у вас ничего не болит, значит, вы уже умерли. А у меня и тут побаливает, и там — не без этого. Значит, все нормально. Проблемы, сложности — а у кого их нет? И не бороться с ними нужно, а справляться.

Мои любимые актеры Олег Ефремов, Леонид Филатов, Александр Абдулов, мой близкий друг Юрий Сенкевич умерли от курения, а их болезни — это уже следствие. Так что срочно бросайте курить! От мяса отказался 37 лет назад. В Индии увлекся йогой, стал вегетарианцем и супругу к этому приобщил. Жена, правда, иногда мясо ест.

Выращиваем на участке огурцы, помидоры, болгарский перец, морковь, горох, тыкву, крыжовник, смородину. Ягоды замораживаем, потом едим их всю зиму. Картошку мы не жалуем — крахмал. Завтракаю только овсяной кашей, иногда гречневой или тыквенной. Я считаю, что регулировать свой вес можно только с помощью диеты. Пища должна быть простая, нормальная, здоровая!

Пригодится

■ ПРИ ОДЫШКЕ СМЕШАЙТЕ ПО 200 Г МЕДА, ОЛИВКОВОГО МАСЛА И ВИНОГРАДНОГО САМОГОНА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ УЧАЩЕННОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ АДОНИСА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, НАКРЫВ ЕМКОСТЬ ПОЛОТЕНЦЕМ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ НАСТОЙ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ НАСЫПЬТЕ НА ДНО ЧАШКИ 1 СТ. ЛОЖКУ КУКУРУЗНОЙ МУКИ И ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ. ОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ, А УТРОМ ВЫПЕЙТЕ ВОДУ, СТАРАЯСЬ НЕ ПОДНЯТЬ ОСАДОК СО ДНА.

О чём расскажет пульс

Пульс — это зеркало всех процессов, протекающих в организме. Положив палец на запястье в районе лучевой артерии, можно узнать, все ли в порядке со здоровьем.

* Если частота пульса меньше 45 ударов в минуту, это говорит о сердечной блокаде, которая может быть причиной сильной слабости, хронической усталости, а в запущенной форме — образования тромбов в сердце. В этом случае надо посетить кардиолога и сделать кардиограмму.

* 59-46 ударов в минуту — нередкий признак пониженной функции щитовидной железы. Сходите к эндокринологу.

* 81-100 ударов — это может свидетельствовать о гипертонической болезни. Нужно измерить артериальное давление. Если оно будет выше 140/90 мм рт. ст., посетите кардиолога.

* Больше 100. Такой пульс — частый признак повышения функции щитовидной железы. Нужна консультация эндокринолога.

* Если пульс на какое-то мгновение пропадает — это признак блокады сердца, а если посреди нормального ритма вдруг вклиниваются неритмичные удары — это говорит об аритмии сердца. Нужно сходить к кардиологу.

* Если пульс слабый — тонкий, нитевидный, еле прощупывается, это симптом анемии или пониженного давления. Измерьте давление: если оно понижено, посетите кардиолога и гематолога.

* Основные пульсовые удары ощущаются под указательным пальцем? Обратите внимание, на какой руке. Если на левой, возможны нарушения работы легких или толстого кишечника, если на правой, то не исключены сбои в работе сердца или тонкого кишечника. Надо посетить терапевта и сделать кардиограмму.

* Усиленная пульсация под средним пальцем справа сигнализирует о проблемах с желудком или селезенкой, а слева — с печенью или желчным пузырем. Нужна консультация гастроэнтеролога.

Цифры и факты о пульсе

* Нормальная частота пульса в покое у взрослого человека — 60-80 ударов в минуту, а при волнении и длительном стоянии — 100 ударов в минуту.

* У детей пульс чаще: у новорожденных в норме 140 ударов в минуту, к концу первого года жизни частота пульса снижается до 110-130 ударов в минуту, к 6 годам — примерно до 100 ударов в минуту, а к 16-18 годам частота пульса приближается к нормальной для взрослого человека.

* У здоровых людей престарелого возраста пульс несколько замедлен.

* При повышении температуры тела на 1°С пульс увеличивается у взрослых на 8-10 ударов в минуту.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

Не левша ли ваш малыш?

Как определить, не левша ли ваш малыш, если он держит ложку то в правой, то в левой руке и при этом орудует обеими руками одинаково ловко?

Предложите ребенку:

1. Нарисовать домик, человечка или хотя бы несколько крестиков сначала одной рукой, потом другой. Часто дети отказываются: «Я не умею», «У меня не получится»... Успокойте, скажите: «Я знаю, это трудно. Но ты сможешь».

Какой рисунок получится лучше?

2.Открыть несколько спичечных коробков в поисках спрятанной пуговки.

Какая рука совершает активное действие: выдвигает, задвигает?

3. Построить из спичек колодец сначала одной рукой, потом другой.

Какой рукой работа выполнена лучше?

4. Бросить вам небольшой (теннисный) мячик, который вы положите перед ребенком не под левую или правую руку, а посередине.

Какой рукой он это сделает?

5. Открыть несколько пузырьков с завинчивающимися крышками.

Ведущая рука та, которая более активна. Учтите, что ребенок может держать пузырек за крышку, а крутить сам пузырек.

6. Развязать несколько слабо завязанных узлов на шнуре.

Ведущей считается та рука, которая узел развязывает, а не держит.

7. Построить из кубиков дом, башню.

Ведущая рука чаще берет, укладывает и поправляет кубики.

8. Разложить карточки лото.

Ведущая рука раскладывает карточки, другая держит стопку.

Посчитайте, как часто в этих заданиях левая рука была ведущей.

Намотай на ус

Веки спящего крохи неплотно закрыты, сквозь них проглядывает узкая полоска белка, а сами глазки как будто «закатились» — повернулись кверху и внутрь? Не тревожьтесь — для новорожденного это норма, если в остальном он здоров. Просто в начале сна немного повышается тонус мышц, приподнимающих веки: к году нервная система научится регулировать его, и все пройдет.

Не навреди

■ ДАЖЕ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ СТОИТ НЕПРЕРЫВНО РАЗГОВАРИВАТЬ ПО МОБИЛЬНОМУ ТЕЛЕФОНУ БОЛЬШЕ 3 МИНУТ, А В СУТКИ — 15 МИНУТ.

■ МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕРЖАТЬ НА РАССТОЯНИИ НЕ МЕНЕЕ 30 СМ ОТ ТЕЛА.

Актуальная тема — *Прочти и передай другому*

Не звони мне, детка!..

Отправляя ребенка в школу, почти все родители снабжают его мобильным телефоном, чтобы знать, все ли в порядке, и звонят ему по 10 раз на дню. О том, как это сказывается на самочувствии детей, интервью с кандидатом биологических наук Л. Текшевой.

— Один шотландский ученый установил, что под воздействием излучения мобильных телефонов у дождевых червей ткани слово поджариваются, как кусок мяса в микроволновой печи...

— Ничего удивительного, ведь это же СВЧ-излучения. А вы никогда не чувствовали, что если долго разговариваете по мобильному телефону, то ухо начинает нагреваться? В связи с этим Всемирная организация здравоохранения ожидает через некоторое время вспышку онкологических заболеваний мозга. Пользоваться мобильными телефонами стали с 2000 года, и отдаленных результатов пока никто не знает. А ведь это излучение влияет не только на мозг, но и на репродуктивную, и эндокринную системы. Причем, когда идет настройка (еще до звонка), оно выше, чем при разговоре. Исследования показали, что под влиянием излучения мобильного телефона продолжительностью 1, 5, 10 минут снижается подвижность сперматозоидов. А сколько еще всяких разных вредностей нас окружает! Есть о чем призадуматься.

— Можно ли как-то уменьшить воздействие излучения мобильных телефонов для детей?

— Мобильные телефоны рекомендуется держать на расстоянии не менее 30 сантиметров от тела. Но никто на таком отдалении от уха телефон не держит. На практике он прикладывается к голове. Сила излучения зависит не только от аппарата, но и от других факторов, например, оператора связи, дальности, антенн. Чем больше расстояние между говорящими по телефону, тем выше мощность излучения. Сейчас многие дети находятся в оздоровительных лагерях, и мамы подолгу с ними общаются по мобильному телефону, расспрашивая обо всем, вплоть до того, что ребенок ел на первое, второе, третье. Представляете, под каким мощным воздействием находится детская голова? Ведущие ученые считают, что даже взрослому человеку не стоит непрерывно разговаривать по мобильному телефону больше 3 минут, в сутки — 15 минут.

— Вряд ли кто-то будет соблюдать это правило... Как это отражается на самочувствии детей?

— Чем чаще и дольше ребенок разговаривает по мобильному телефону, тем больше будет жаловаться на плохой сон, головные боли и чаще болеть с повышением температуры. Кстати, девочки всех возрастов в 1,5-2 раза больше говорят по мобильному телефону, чем мальчики. Значит, вредное воздействие на них выше.

Учите детей грамотно пользоваться мобильной связью, меньше разговаривать по мобильному телефону, использовать его для передачи самой необходимой информации. Лучше заменять телефонные разговоры общением с помощью СМС. Стоит максимально увеличивать интервал между двумя разговорами (чтобы дать возможность голове отдохнуть), пользоваться громкой связью (разговаривать, положив телефон на стол и не прикладывать его к голове). Отделение телефонного аппарата от головы снижает нагрузку. Если дома есть стационарный телефон, не пользуйтесь мобильным.

Чем чаще и дольше ребенок разговаривает по мобильному телефону, тем больше будет жаловаться на бессонницу и головную боль.

— Некоторые семьи сейчас снимают стационарные телефоны за ненадобностью, поскольку у каждого ее члена есть мобильный...

— Лучше сделать дополнительную розетку для стационарного телефона в комнате ребенка, чтобы он мог уединиться.

Важно правильно носить мобильный телефон: убирать его как можно дальше, то есть носить в портфеле. К сожалению, только 17-18 процентов детей в возрасте 11-18 лет держат его в сумке, остальные практически на теле: во внутренних карманах одежды, на шнурке на шее.

— Как выбирать телефон для ребенка?

— Лучше его вообще не покупать. Размер головы у ребенка меньше. И если излучение проникает на 5-7 сантиметров, то оно охватывает большую часть мозга, чем у взрослого, в силу его размера. На Западе ученикам младших и средних классов вообще запрещено пользоваться мобильной связью. В российских школах заставляют отключать телефоны на уроках, но не все это делают.

УЧИТЕ ДЕТЕЙ ГРАМОТНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗЬЮ, МЕНЬШЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ПО МОБИЛЬНОМУ ТЕЛЕФОНУ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ САМОЙ НЕОБХОДИМОЙ ИНФОРМАЦИИ. А ЛУЧШЕ ОБЩАТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ СМС.

Не упусти время

Шумы в сердце

У моего ребенка выслушали шумы в сердце. Не страшно ли это? Что делать?

Л. Зарипова, Карачаево-Черкесия

В сердце здорового человека шумы не выслушиваются, т. к. при обычной анатомии сердца и нормальных параметрах крови (вязкость, плотность) поток крови в сердце не создает завихрений (турбулентности). В случае порока сердца (сужения клапанов, дефектов перегородок) создаются дополнительные турбулентные потоки, которые и выслушиваются как шумы. Однако у детей в связи с непропорциональным ростом отдельных структур сердца может выслушиваться негромкий безобидный шум, который называется функциональным. Иногда на фоне некоторых заболеваний (пневмония, анемия) также могут выслушиваться шумы, исчезающие после выздоравливания. Обычного выслушивания недостаточно для постановки диагноза «функциональный шум», так как нередко за ним скрывается врожденный порок сердца, который может клинически ничем более не проявляться, но который через несколько лет обернется большой бедой. Чаще всего это дефект межпредсердной перегородки или открытый артериальный проток. Чтобы четко определить наличие шумов, достаточно ультразвукового исследования сердца.

И. Н. Стрепетова, детский кардиолог

Покупаем рюкзак–кенгуру

Ребенок в рюкзаке-кенгуру находится рядом с мамой, чувствует ее близость, легко успокаивается и засыпает. Это очень удобно и для мамы. Но, покупая рюкзак для малыша, важно учесть такие факты.

1. Вес ребенка. Большинство моделей рассчитаны на деток определенного веса — от 3 до 9-13 кг. Есть рюкзаки на кольцах и с цельнокроенными ремнями, подбитыми плотной тканью или поролоном, — они рассчитаны на малышей весом до 20 кг. Чаще всего в таких «кенгуру» помимо ремней предусмотрен еще и плотный пояс. Он уменьшает нагрузку на спину взрослого.
2. Возраст крохи. Врачи настоятельно не рекомендуют использовать «кенгуру» для мальчиков до 3-4 месяцев, а для девочек — до 5-6 месяцев. Ребенка можно сажать в рюкзак, если он уверенно держит голову, мышцы спины уже окрепли, малыш может стоять на коленях у родителя, если держать его под мышки, а девочки должны самостоятельно сидеть.
3. Модели для деток в возрасте от рождения до 6 месяцев должны быть обязательно с твердой спинкой и прочной опорой для головы. Врачи-ортопеды советуют выбирать «кенгуру» с жесткой спинкой и для детей после 6 месяцев.
4. Удобнее тот рюкзак, в котором кроху можно носить как лицом к себе, так и от себя.
5. При покупке обратите внимание на детали. Застежки в виде кнопок с дублирующими на всякий случай ремнями позволят меньше тормошить наездника при посадке и высадке. Удобны застежки в виде молний. В отверстиях для рук и ног ткань должна быть мягкой, без швов, чтобы не натирать кожу при движении. То же касается и лямок, которые будут у вас на плечах. Удобны модели с карманом на наружной стороне для мелочей.
6. Кроха в «кенгуру» должен находиться 10-15 минут, максимум 40 минут. Увеличивайте время прогулок в «кенгуру» после полугода, когда ребенок уже будет сидеть сам.

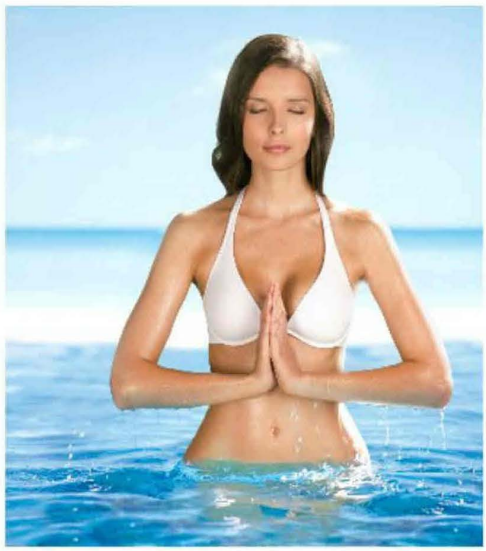
Всё дело в гормонах

Проблемы и скандалы дома, трудности на работе, неполадки в личной жизни... Значит, о рождении сына и не мечтайте!

Пара месяцев такой жизни — и можно говорить о хроническом стрессе. Если женщина забеременеет в таком состоянии, то непременно родит дочку. По крайней мере, так утверждают британские ученые, добавляя, что все дело в гормонах. На этот раз виновен кортизол, который накапливается в организме женщины, пока она живет в стрессовых условиях. Чем выше уровень этого гормона, тем выше вероятность родить девочку. Когда у женщины в организме высокий уровень кортизола, выживают только самые сильные сперматозоиды, а они чаще всего несут в себе «девичьи» хромосомы.

ТРИ ПРОСТЫХ ШАГА К ПОБЕДЕ НАД СТРЕССОМ

Как стать хозяином своих эмоций? Как «обуздать» стресс, когда сердце не внемлет голосу рассудка, когда сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением? Как «подняться с колен», когда затяжная стрессовая ситуация приводит к полному упадку сил?



Шаг 1. «Пустырник Форте» днем

Чтобы контролировать свои эмоции в течение дня, принимайте «Пустырник Форте».

«Пустырник Форте» обладает высоким содержанием активных веществ (иридоиды, лютеолин), и в нем впервые действие пустырника многократно усилено «элементами спокойствия» - магнием и витамином B_6 (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции.

Дневное успокаивающее средство «Пустырник Форте» за свою эффективность уже получило название «Формула спокойствия». Оно поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... и организм с благодарностью расслабится. «Пустырник Форте» сделает вас хозяином своих эмоций! На все происходящее днем вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Шаг 2. «Формула сна» на ночь

Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6! Можно сколько угодно принимать снотворные, но из-за недостатка магния они окажут только временный эффект. Поэтому дополните свой выбор «Формулой сна». В этих таблетках сонные травы также усилены «элементами спокойствия» - магнием и B_6. И когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью таблеток «Пустырник Форте» и «Формула сна», вы станете хозяином своих эмоций.

Проблемы со сном не только у вас, но и у вашего ребенка? Дайте ему перед сном чайную ложку сиропа «Формула сна» для детей. Вкусный сироп с мелиссой и мятой поможет быстрее заснуть и как следует выспаться даже самым беспокойным детям. Сироп для детей «Формула сна» не содержит сахара, консервантов, искусственных красителей, и его можно давать детям уже с трех лет!

Шаг 3. «Биоритм Антистресс» утром и вечером

Хорошее настроение — наш естественный щит в любой стрессовой ситуации. Поддерживать его с утра до вечера вам поможет «Биоритм Антистресс».

Утренняя таблетка позволит сохранить хорошее настроение в течение дня, поддерживая организм в его борьбе со стрессами и нервными перенапряжениями.

Вечерняя таблетка плавно подготовит организм к ночному отдыху, позволит засыпать с улыбкой, не беспокоясь о возможных проблемах завтрашнего дня.

«Биоритм Антистресс» - это хорошее настроение и защита от стресса с утра до вечера.

Запомните:

1. «Пустырник Форте» днем
2. «Формула сна» на ночь
3. «Биоритм Антистресс» утром и вечером

Если вы хотите оставаться хозяином своих эмоций — сделайте три простых шага к победе над стрессом! Они помогут вам встречать каждый новый день с улыбкой, бодрым, отдохнувшим и полным сил для новых свершений!

Как в 50 выглядеть на 35?

Всем известна крылатая фраза: «Женщине столько лет, на сколько она выглядит». А есть женщины, которые с возрастом словно не стареют вовсе. Как им удается сохранять свою красоту и здоровье? Возможно ли научиться управлять своим возрастом? Попробуем разобраться.

Одна из основных причин старения женщин — в снижении выработки организмом эстрогена, главного гормона молодости и красоты для женщины. После 40 лет, когда уровень эстрогенов постепенно снижается, женщина начинает «увядать»: кожа тускнеет, теряет упругость и эластичность, появляются и углубляются морщины. Поэтому сегодня на Западе одно из самых популярных средств управления возрастом — таблетки и кремы с фитоэстрогенами цимицифуги.

Фитоэстрогены - растительные вещества, природные заменители женских половых гормонов. Они восполняют дефицит собственных эстрогенов в организме, не оказывая при этом побочного воздействия на организм. Фитоэстрогены регулируют обмен веществ и гормональный баланс, снимают климактерические симптомы и противодействуют процессам старения.

«Здоровье женщины после 40» — http://climaxhelp.ru/climax/cure

В российских аптеках фитоэстрогены цимицифуги содержатся в таблетках и антивозрастных кремах **Ци-Клим** от компании Эвалар.

Таблетки Ци-Клим содержат общепринятую дозировку экстракта цимицифуги — 20 мг — и рекомендуются для постоянного приема при возрастных изменениях. Кремы **Ци-Клим для лица и тела** с фитоэстрогенами и гиалуроновой кислотой **стимулируют обновление клеток** эпидермиса, увеличивают выработку коллагена и эластина, **восстанавливают упругость и эластичность кожи**. Крем **Ци-Клим Botoeffect** с аргирелином — это более безопасная и мягкая альтернатива инъекционной коррекции мимических морщин.

Для профилактики возрастных изменений таблетки и кремы **Ци-Клим** надо применять регулярно, начиная с 40 лет. А с наступлением менопаузы **Ци-Клим** должен быть с вами постоянно! Доказано: если раз в год в течение 3-4 месяцев применять средства с фитоэстрогенами, это отсрочит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений.

Начните применять **Ци-Клим** регулярно — и Вы сами увидите, как с каждым днем ваша кожа словно обретает вторую молодость: становится более упругой и гладкой, **уменьшаются или совсем исчезают морщины**, а овал лица становится подтянутым и четко очерченным. Антивозрастные кремы и таблетки **«Ци-Клим» — это Ваше средство управления возрастом!**

«ПОСЛЕ 40 ЖИЗНЬ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!..»

Из писем:

«...Мне 43 года. Купила крем Ци-Клим для лица и тела, и уже через две недели заметила, что стали разглаживаться мелкие морщинки на лице и в области декольте, а руки стали нежнее шелка, даже дочь завидует!»

Валентина Н., Пермь

«...Крем Ци-Клим Ботоэффект год назад мне подарила мама. Это была ее последняя попытка отговорить меня от уколов ботулотоксина. Надо сказать, больших надежд я на него не возлагала, но эффект превзошел все ожидания! Без всяких уколов постепенно исчезли морщинки в уголках глаз, разгладились поперечные морщины на лбу и продольные — на переносице. В общем, довольны обе: мама — что отговорила меня от уколов, а про меня и говорить нечего, результат потрясающий!»

Елена К., Екатеринбург

«...Мне 40 лет, кремами Ци-Клим пользуюсь только 3 месяца, но 2 раза в день, утром и на ночь. От крема Ци-Клим для лица поры уменьшились, лицо стало гладким, а главное - ушли наметившиеся после 35 лет «бульдожьи щёчки», вернулся прежний овал лица! От крема Ци-Клим Ботоэффект уменьшились морщины вокруг глаз, на лбу и переносице, разгладились носогубные складки. Крем Ци-Клим для тела тоже творит чудеса! Спасибо вам за кремы Ци-Клим, с ними действительно понимаешь, что после 40 жизнь только начинается!»

Анастасия М., Омск

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА. СОГР № KZ.16.01.79.001.E.007256.04.11 ОТ 13.04.2011Г., СОГР № KZ.16.01.79.001.E.007255.04.11 ОТ 13.04.2011Г.

Настрой свои биоритмы на хорошее зрение и здоровые суставы

с витаминами «Биоритм» от компании «Эвалар»

Биоритм суставы

Суставы под контролем все 24 часа - днем и ночью!

Утренняя таблетка и крем способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.

Вечерняя таблетка и крем способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью. естественному обновлению тканей

Биоритм зрение

Зрение под контролем все 24 часа - днем и ночью!

Утренняя таблетка способствует поддержанию остроты зрения днем.

Вечерняя таблетка способствует естественному обновлению тканей глаз ночью.

СВОЙСТВА РЕКЛАМИРУЕМЫХ БАД ПОДТВЕРЖДЕНЫ СЕРТИФИКАТАМИ СООТВЕТСТВИЯ И УКАЗАНЫ В РАМКАХ ВЛИЯНИЯ БАД НА ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ, ЗАВИСЯЩИЕ ОТ РАЦИОНА ПИТАНИЯ (НЕ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ).

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СОГР № KZ.16.01.78.003.E.006790.04.11, СОГР № KZ.16.01.78.003.E.006795.04.11, СОГР № RU.77.99.19.004.E.003445.12.10, СОГР № RU.77.99.19.004.E.003445.12.10, СОГР № RU.77.99.11.003.E.045708.11.11, СОГР № RU.77.01.34.001.E.003332.03.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.005264.03.12, СОГР № KZ.16.01.79.001.E.007262.04.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.030614.07.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

РЕКЛАМА 90970

Секс на пенсии

Заткнём за пояс молодых!

Кто сказал, что в старости не нужен секс? На самом деле секс в пожилом возрасте очень нужен. Пусть пожилые не столь подвижны и гибки, пусть их тело не так красиво, как у молодых, но по темпераменту они ничуть не уступают им.

ЧИТАТЬ? ВЯЗАТЬ? ЛОЖИТЬСЯ РАНО СПАТЬ? НИ ЗА ЧТО!

У сегодняшних пожилых есть идеи получше. Люди, которым стукнуло 60, больше занимаются сексом и ездят по всему миру, пробуют себя в экстремальном спорте (прыжки с парашютом), учатся чему-то новому в кулинарии или игре на музыкальном инструменте. И лишь некоторые довольствуются поеданием большого количества выпечки, нечастым сексом и отращиванием бороды.

В настоящее время женщины в возрасте 55 лет и старше наслаждаются сексом гораздо больше, чем их ровесницы всего десятилетие назад. Сегодня женщины пенсионного возраста считают себя моложе, чем считали пенсионерки в 1990-е годы. Они занимаются собственным здоровьем, воспринимая секс как неотъемлемую часть здорового образа жизни. Правда и то, что дети отнимают большую часть жизни своих родителей и у них не остается времени на хороший секс. Еще одна проблема: большинству сексуальных бабушек приходится отказываться от секса из-за отсутствия партнера. Мужчины раньше умирают, а долгожители предпочитают общение с более молодыми женщинами.

СЕКС БЫВАЕТ РАЗ В НЕДЕЛЮ...

Ученые выяснили, что в наши дни 70-летние занимаются сексом чаще и получают от него больше удовольствия, чем когда-либо прежде. У многих секс бывает раз в неделю или чаще. Мужчины благодаря виагре и подобным препаратам стали лучше справляться со своими обязанностями, но получают от секса меньше удовольствия, чем женщины. Впрочем, некоторые вещи, похоже, остаются неизменными: конец половой жизни, по мнению представителей обоих полов, наступает по вине мужчины.

Несмотря на ослабление желания, проблемы с эрекцией и общую физическую слабость, задорные пенсионеры по-прежнему требуют секса. Даже среди людей в возрасте от 75 до 85 лет каждый четвертый занимается сексом два или три раза в месяц, а то и раз в неделю. Под сексуальной активностью подразумевается любая двусторонняя активность, связанная с сексуальными контактами, независимо от того, испытывают партнеры оргазм или нет. И это несмотря на то, что каждый второй пожилой мужчина имеет проблемы с эрекцией, а женщины жалуются на ослабление желания.

В Великобритании выпустили пособие по половой жизни для людей старше 50 лет. Изготовлено оно по заказу пожилых людей, которые выразили недовольство из-за отсутствия информации о половом здоровье и интимных отношениях людей этого возраста. В пособии имеются такие разделы, как «Поговорим о сексе» и «Советы по ухаживанию», информация об инфекциях, передающихся половым путем, и возрастных изменениях внешности и половой системы.

«СЕРЕБРЯНАЯ ЛЮБОВЬ» ПРИХОДИТ С ВОЗРАСТОМ

С приходом «третьего» возраста заметно слабеет половое влечение. Но это не значит, что на сексуальной жизни в пожилом возрасте стоит поставить крест. Кто сказал, что в старости не нужен секс? На самом деле секс в пожилом возрасте очень нужен. Пусть пожилые не столь подвижны и гибки, пусть их тело не так красиво, как у молодых, но по темпераменту они ничуть не уступают им, а порой даже могут заткнуть за пояс. К тому же у них богатый сексуальный багаж. Секс всегда благотворно влияет на здоровье, а для пожилых он наиболее целителен, так как активизирует все функции организма, поднимает настроение. Когда как не в старости познать всю прелесть секса: и свободного времени много, и спешить никуда не надо — люби в свое удовольствие, открывай для себя то, что не успел открыть в молодости и зрелости.

Надо отказаться от ложного стыда и смелее идти навстречу своему счастью. Пожилые супруги, которые вырастили и поставили на ноги детей, на самом деле могут быть очень счастливыми. Такие чувства часто называют «серебряной любовью». Эти отношения наполнены радостью взаимного общения, глубокой привязанностью, особой сердечностью. Но у женщин после климакса действие женских половых гормонов снижается, происходят изменения половых органов. Все это может затруднять половой акт, делать его несколько некомфортным, хотя не теряется способность к сексуальному удовлетворению.

Кстати, женщины, рожавшие не один раз, медленнее теряют свои сексуальные возможности. Как показывают исследования, у мужчин половое влечение слабеет постепенно, начиная с шестого или даже седьмого десятка лет жизни, но этот показатель весьма индивидуален. Но секс в пожилом возрасте повышает кровяное давление, дает нагрузку на сердце, мозг и кровеносные сосуды. Вот почему романы пожилых людей с молодыми женщинами часто приводят к трагической развязке.

НУ А КАК ЖЕ РАДИКУЛИТ?

Некоторые женщины встречают свою любовь уже после 50 или 60 лет и наслаждаются сексуальной жизнью. Исследователи пришли к выводу, что женщины, которым больше 70 лет, проявляют к сексу больше интереса, чем те, чей возраст находится между 55 и 69 годами. Скорее всего, это связано с тем, что более молодые заняты заботами о семье, а пожилые уже не имеют бытовых проблем. Вы спросите: «Ну а как же климакс, падение уровня половых гормонов, ревматизм да радикулит?» Разумеется, из-за болезней интерес к сексу начинает пропадать. Но если женщина продолжает следить за собой, старается быть интересной и привлекательной физически, борется за полноценную жизнь, то и в 70, и даже в 80 лет она вполне может сохранить сексуальную привлекательность. Причем женщины могут оставаться сексуально активными вообще до конца своих дней — хоть до 90 лет. А самое главное, такой человек доброжелателен по отношению к людям — кому же захочется общаться с брюзгой? Ну и, сами понимаете, такой пожилой человек приятно смотрится в любом окружении, заставляя окружающих восторгаться его красивой старостью. Глядя на таких старушек и старичков, поневоле умиляешься и думаешь: «Вот и я в таком возрасте обязательно буду выглядеть не хуже, и тогда бесцветная старость мне не грозит...»

ПРИ УРЕТРИТЕ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПЬЮТ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ (2-3 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ЗАЛИВАЮТ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА).

Цифры и факты

Несмотря на ослабление желания, проблемы с эрекцией и общую физическую слабость, задорные пенсионеры по-прежнему требуют секса. Даже среди людей в возрасте от 75 до 85 лет каждый четвертый занимается сексом два или три раза в месяц, а то и раз в неделю. Под сексуальной активностью подразумевается любая двусторонняя активность, связанная с сексуальными контактами, независимо от того, испытывают партнеры оргазм или нет. И это несмотря на то, что каждый второй пожилой мужчина имеет проблемы с эрекцией, а женщины жалуются на ослабление желания.

Рецепты народной медицины

ВОСПАЛИЛИСЬ ПРИДАТКИ

При воспалении придатков матки одним из лучших средств является лапчатка гусиная. Залейте 2 ст. ложки травы 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час. Пейте настой перед едой по 1/2 стакана 4 раза в день. На ночь делайте спринцевания из более концентрированного настоя. Залейте в термосе 5 ст. ложек травы лапчатки гусиной 0,5 л кипятка, настаивайте ночь.

ОТ МАСТОПАТИИ

Перемешайте 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла и сок двух небольших лимонов. Смесь наложите на льняную салфетку и приложите к груди на ночь. Утром снимите и смажьте грудь мазью с апилаком (продается в аптеке), а на ночь опять приготовьте мазь из корня лопуха. Так делайте 2 недели, чередуя ночное и дневное лечение.

Развеем сомнения — *Для вас, мусью*

О простатите

ПРИ ПРОСТАТИТЕ ВНАЧАЛЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА И ПРОИСХОДИТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ. ЕСЛИ НА ЭТОМ ЭТАПЕ НЕ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ДАЛЬШЕ ОСЛАБНЕТ ЭРЕКЦИЯ И СНИЗИТСЯ ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ.

МИФ 1. Простатит передается половым путем.

Это самая редкая причина возникновения простатита. Не доказано, что хламидии, мико- и уреаплазмы вызывают простатит. Причины возникновения простатита иные.

МИФ 2.Простатитом можно заразиться инфекционным путем, например при воспалении мочевого пузыря, ангине или гриппе.

Такие болезни могут запустить механизм развития простатита. Например, уретрит — воспаление мочеиспускательного канала или цистит — воспаление мочевого пузыря. Конечно, если инфекцию не лечить, она в дальнейшем может поселиться в предстательной железе. Но в этом случае организм должен быть сильно ослаблен, чтобы поддаться влиянию любой инфекции.

МИФ 3. Простатит — это болезнь всего организма в результате сбоя иммунной системы.

Сбой в работе иммунной системы — это один из сопутствующих факторов, способствующих развитию простатита. Здоровый человек с хорошим иммунитетом тоже может заболеть простатитом, но при своевременном начале лечении способен быстро побороть инфекцию. У ослабленных людей заболевание плохо поддается лечению.

МИФ 4. Одно из условий возникновения простатита — переохлаждение и нерегулярная или, наоборот, бурная половая жизнь.

Переохлаждение играет свою негативную роль в возникновении простатита. Но это лишь пусковой механизм. Что же касается половой жизни, то, если она нерегулярная, при наличии инфекции это серьезный фактор риска.

МИФ 5. Больной простатитом опасен для своих партнерш как источник инфекции.

Если у мужчины хронический небактериальный простатит, то он совершенно неопасен. А если у него бактериальная острая форма, то он может занести инфекцию своей партнерше.

МИФ 6. Простатит — болезнь пожилых мужчин.

Это не так! Простатит — болезнь, которой может заболеть любой мужчина. В последнее время заболевание помолодело.

МИФ 7. Хронический простатит — предвестник аденомы.

Это неверно. Аденома и простатит могут возникнуть одновременно, может быть аденома без простатита или простатит без аденомы. Никакой связи между этими болезнями нет.

МИФ 8. Скальпель хирурга — самый веский аргумент в споре с болезнью.

Хирургическому способу лечения простатита отводится не самая главная роль. Его используют при гнойном воспалении простаты, при образовании камней в предстательной железе, при нарушении мочеиспускания. В основном простатит лечат консервативными методами, то есть главным образом с помощью лекарств и физиопроцедур.

И. М. Приходько, врач-уролог

■ МЕНЬШЕ ЗНАЕШЬ — КРЕПЧЕ СПИШЬ. НО ВЕДЬ ПОКА НЕ УЗНАЕШЬ, ФИГ ЗАСНЕШЬ!

■ ЖЕНСКОЕ НЕПОСТОЯНСТВО УДИВИТЕЛЬНО: ТО ХОЧЕТСЯ ЛЮБИТЬ, ТО УБИТЬ...

Спрашивали? Отвечаем!

...А ПОСТОЯННО ЖИТЬ С ОДНОЙ ЖЕНЩИНОЙ СТЕСНЯЮСЬ

У меня ускоренное семяизвержение. Я перепробовал разные способы, обращался к урологу. Постоянной партнерши до сих пор не было: встречался с разными женщинами, а постоянно жить из-за своего дефекта стеснялся. Сейчас пытаюсь наладить жизнь с девушкой. Мы любим друг друга, вот уже второй месяц вместе. И секс более-менее регулярный, а все равно половой акт быстро заканчивается. Насколько быстро? Меньше 2 минут...

В. Н., Пермь

И напрасно стесняетесь. Это не дефект. Ускоренная эякуляция бывает у 40% молодых людей на старте сексуальной жизни, а когда эта жизнь становится регулярной, то проходит. Это норма. По современным критериям норма длительности полового акта — 2,5 минуты или 80-100 фрикций. Так что вы вполне укладываетесь в рамки. Можно ли увеличить время? Способов много. Можете попробовать спрей или гель на основе лидокаина. Хорошо работает отвлечение от реальной ситуации. Во время полового акта старайтесь думать о чем-то другом: футбольном матче, работе, политике. Повышенная возбудимость говорит о высокой половой конституции. В принципе никакого лечения вам не требуется. Выход простой: секс должен быть регулярным, как можно чаще, и половой акт со временем удлинится. Чтобы это произошло быстрее, первое: вам поможет небольшая доза алкоголя перед половым актом, к примеру 50 г коньяка. Это расслабит и снимет излишнюю возбудимость. Второе: освойте ритм фрикций один — три. Это просто: один сильный и глубокий толчок, следующие три — плавные. Это поможет увеличить количество фрикций, а значит, и время полового акта. Для усиления эффекта можете считать фрикции, но не вслух, а мысленно: громкий подсчет партнерше вряд ли понравится.

С. Я. Штерн, врач-сексолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ВУЛЬВОВАГИНИТ

Если вы уже не раз болели воспалительными заболеваниями влагалища и наружных половых органов, носите нижнее белье из хлопка. Не надевайте тесные трусы и колготки: они провоцируют размножение вредных микроорганизмов.

— Что собой представляет это заболевание?

— Так как вульва (наружные половые органы) и влагалище располагаются рядом, воспаление одного органа обычно приводит к воспалению другого. Вульвовагинитом болеют женщины всех возрастов. За свою жизнь большинство женщин сталкивалось с этим недугом.

— Каковы причины воспаления наружных половых органов и влагалища?

— Самые разнообразные:

* инфицирование трихомонадами, одноклеточными организмами, которые обычно передаются во время полового сношения;
* инфицирование грибками; чаще это происходит во время менструаций; более других подвержены инфекции беременные женщины, а также принимающие оральные контрацептивы, страдающие диабетом и проходящие курс лечения антибиотиками;
* бактериальная инфекция, например гонорея;
* вирусная инфекция: остроконечная кондилома или вирус генитального герпеса обычно передаются во время секса;
* атрофия слизистой влагалища в период менопаузы, при снижении эстрогенов.

Справиться с вульвовагинитом самостоятельно, не обращаясь к доктору, не получится. Лечиться придется обоим: и женщине, и мужчине.

Кроме того, нередко причинами воспаления наружных половых органов являются:

* паразитарная инфекция, вызываемая лобковыми вшами;
* травмы, повреждения кожи могут приводить к вторичному инфицированию;
* несоблюдение правил личной гигиены;
* химические раздражители, аллергические реакции на средства, которые женщина использует для спринцевания, мыло, гигиенические спреи, белье и туалетную бумагу;
* атрофия вульвы в менопаузе из-за уменьшения содержания эстрогенов;
* оставшееся во влагалище инородное тело, например тампон.

— Какие симптомы указывают на то, что вы больны вульвовагинитом?

— При трихомонадном воспалении выделения из влагалища жидкие, пенящиеся, с зеленоватым оттенком и зловонным запахом. Эта инфекция вызывает сильное раздражение и зуд, жжение при мочеиспускании и учащение мочеиспусканий. Вульвовагинит, вызываемый грибками рода Candida, сопровождается густыми, белыми, творожистыми выделениями; слизистая при этом набухает, краснеет, покрывается белым налетом. Часто женщину мучает сильный зуд. Гонорея может протекать бессимптомно, а может проявляться обильными гнойными выделениями и затрудненным мочеиспусканием.

При остром воспалении вульвы наружные половые органы припухают, краснеют, появляются жжение и зуд. Сильная боль при мочеиспускании и болезненные половые сношения могут потребовать немедленного лечения. Вирус герпеса, если он активен, приводит к образованию болезненных язвочек и пузырьков. Хроническое воспаление вульвы обычно протекает без сильно выраженных симптомов, возможна сильная отечность, которая может распространяться на всю промежность.

— Какие анализы могут подтвердить диагноз вульвовагинит?

— Для диагностики необходимо выявить микроорганизм, вызвавший воспаление. Выделения из влагалища исследуют под микроскопом. В серьезных случаях для уточнения диагноза может потребоваться полный анализ крови, мочи, цитологическое исследование, биопсия из незаживающей язвочки, чтобы исключить злокачественное заболевание.

— Как лечат вульвовагинит?

— Справиться с ним самостоятельно, не обращаясь к доктору, не получится. Лечиться придется обоим: и женщине, и мужчине. А при гонорее не обойтись и без антибиотиков. При остром воспалении наружных половых органов, зуде можно попытаться унять его с помощью холодных компрессов и прохладных сидячих ванночек. При очень сильном воспалении рекомендуются теплые компрессы. Откажитесь от мыла: оно сушит. Носите свободное хлопчатобумажное белье, пропускающее воздух. Хронический вульвит иногда поддается лечению гидрокортизоном и противозудными средствами. Тщательно соблюдайте личную гигиену, особенно если вам за... и вы страдаете недержанием мочи. Если воспаление вызвано атрофией слизистой влагалища и вульвы, для лечения можно использовать мази, содержащие эстроген. Генитальный герпес не лечится, однако с помощью препаратов можно уменьшить его симптомы.

— Чем может помочь себе женщина, страдающая вульвовагинитом?

— Принимайте лекарства на протяжении всего периода, указанного врачом, даже если симптомы исчезли.

* После того как вы воспользуетесь влагалищной мазью, полежите хотя бы 30 минут, пусть мазь хорошо впитается, а лучше сделайте это на ночь. Пользуйтесь прокладками, чтобы не пачкать белье.
* Соблюдайте правила личной гигиены. Если вы уже не раз болели воспалительными заболеваниями влагалища и наружных половых органов, носите нижнее белье из хлопка. Не надевайте тесные трусы и колготки: они провоцируют размножение вредных микроорганизмов.

— Как избежать раздражения влагалища и наружных половых органов?

— Если вы подвержены частому раздражению влагалища и наружных половых органов:

* ежедневно принимайте душ. Если выделения или запах кажутся вам все равно неприятными, подмывайтесь с мылом, но тщательно смывайте его;
* старайтесь не принимать ванны, особенно пенные или с маслами;
* ежедневно меняйте нижнее белье;
* не пользуйтесь дезодорирующими спреями, составами для спринцевания, кремами, ароматизирующими веществами для освежения области промежности;
* не пользуйтесь цветной ароматизированной туалетной бумагой;
* носите трусы из хлопка. Избегайте нейлоновых колготок без хлопковой вставки и тесных трусов из синтетических материалов, не пропускающих воздух;
* подтирайтесь при посещении туалета только спереди кзади, чтобы избежать занесения инфекции из прямой кишки;
* принимайте антибиотики с большой осторожностью, потому что они могут спровоцировать грибковую инфекцию;
* если применение оральных контрацептивов приводит к повторению грибковой инфекции, ищите другой метод контрацепции.

Н. М. Соколова, гинеколог, врач первой категории

На приёме у гинеколога

С НАЧАЛОМ КЛИМАКСА СТАЛА ТОЛСТЕТЬ

С наступлением климакса я стала набирать вес, несмотря на то что придерживаюсь диеты и хожу в спортзал. С чем это связано?

Д. Малышева, Уфа

Когда перестают работать яичники, в дело вступают надпочечники. Они позволяют организму приспосабливаться к гормональным изменениям. Но гормоны надпочечников способствуют накоплению лишней жидкости в тканях тела. Это и есть основа набора лишнего веса.

Я СЧИТАЛА ПРЕЗЕРВАТИВ НАДЁЖНЫМ...

Я считала презерватив самым надежным средством, а этот месяц преподнес мне сюрприз — беременность. Но незащищенного секса у нас не было. Я в шоке! На аборт идти не хочу. Как это могло случиться?

Анна, Орел

Эффективность презерватива как противозачаточного средства — от 92 до 97%. Это означает, что некачественных презервативов — до 8%: сделанные небольшими фирмами из плохого латекса, просроченные или хранящиеся в неподходящем месте — на солнце или в тепле. Если мужчина носит презерватив в кармане брюк несколько месяцев, он может повредиться от температуры тела. А в просроченном и некачественном презервативе появляются микротрещины, которые расширяются при контакте с влагалищем. Через такие отверстия, незаметные глазу, могут просочиться и шустрые сперматозоиды. Это вероятное объяснение вашей беременности. Покупая презервативы, смотрите на то, чтобы упаковка была непрозрачной, а срок годности не истек. Хранить их нужно в темном и прохладном месте, но не в холодильнике.

МОЖЕТ, ТАБЛЕТКИ ВИНОВАТЫ?

Пролечилась от молочницы, после чего месячные стали намного обильнее. Еще год назад менструация заканчивалась за 4 дня, а теперь длится целую неделю. Может, это побочный эффект от таблеток?

Ольга Н., Кемеровская обл.

Увеличивать длительность менструации противогрибковые препараты не могут. Причиной может быть внутриматочный полип или эндометриоз. Часто во всем виновата миома матки. Кроме того, иногда маточные кровотечения связаны с гормональными нарушениями. В любом случае вам надо обследоваться у гинеколога. Надо сделать УЗИ малого таза для диагностики полипов или миомы матки. Возможно, придется сдать анализы на уровень гормонов и общий анализ крови на гемоглобин: обильные кровотечения могут привести к его снижению и, как следствие, железодефицитной анемии.

ПЕРЕД МЕСЯЧНЫМИ БОЛИТ ГРУДЬ...

Мне 35 лет. Перед месячными сильно болит грудь. Врач поставил диагноз масталгия. Недавно в правой груди нащупала шарик величиной с горошину. Он не болит, выделений тоже нет. Может ли масталгия быть причиной появления уплотнения?

Светлана Н., Тверская обл.

Масталгия (боль в молочных железах) бывает у большинства женщин перед месячными. С наступлением месячных или через несколько дней после их начала неприятные симптомы проходят. А вот появление уплотнения в молочной железе вряд ли можно объяснить масталгией, и маловероятно, что после месячных оно исчезнет. Это может быть кистой, ангиомой или фиброаденомой. Так что не медлите с визитом к врачу!

В. Е. Багатова, гинеколог, врач первой категории

Ситуация

В критические дни цистит обостряется...

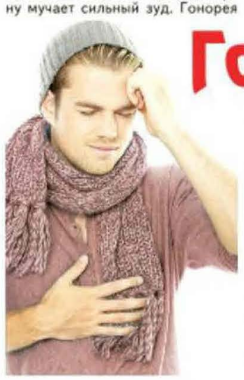
У некоторых женщин перед месячными появляется цистит. Как справиться с проблемой?

Цистит провоцируют не сами критические дни, а гормоны, уровень которых начинает в этот момент в организме женщины активно понижаться, затем повышаться. Когда увеличивается количество эстрогенов, в мочевом пузыре тоже происходит деление клеток. Затем во второй части цикла они отмирают и вымываются вместе с мочой. Но если у женщины по каким-то причинам нарушается гормональный баланс, могут возникнуть проблемы. В норме в первой половине месячных идет большой выброс эстрогенов, потом их уровень снижается и повышается количество прогестерона. Если этого не происходит, инфекция может остаться внутри. Чтобы справиться с проблемой, надо сделать УЗИ органов малого таза. Причем проверить репродуктивную систему надо и в первой, и во второй фазе цикла, чтобы выяснить, какие изменения происходят в организме. Также необходимо проверить уровень гормонов. И только после этого врач сможет назначить лечение.

Будь начеку!

ВНЕЗАПНЫЕ РЕЗКИЕ БОЛЕВЫЕ ИМПУЛЬСЫ ВО ВРЕМЯ СЕКСА СВЯЗАНЫ СО СКАЧКОМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, С КОТОРЫМ НЕ СПРАВЛЯЮТСЯ СОСУДЫ. ЗНАЧИТ, ПРИШЛА ПОРА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА — СНИЖАТЬ ЕГО.

Голова вдруг заболела...



Она может возникнуть перед, во время или после секса, быть сильной или не очень. Возможно, вы будете удивлены, но головная боль чаще всего появляется у мужчин: просто мужчины в отличие от женщин не считают это препятствием для интимной близости и предпочитают перетерпеть. Сексологи делят такие головные боли на четыре группы, потому что причины в каждом случае свои и снимаются эти боли по-разному.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ МОЖЕТ СТАТЬ ПОСТОЯННОЙ СПУТНИЦЕЙ СЕКСА. ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ...

Сосудистые головные боли. Внезапные резкие болевые импульсы (толчки), которые приходят во время оргазма. В результате на пике сексуальной близости человек получает порцию боли, убивающую наслаждение. Кто виноват? Скачок артериального давления во время секса, с которым не справляются сосуды. **Что делать?** Срочно обратиться к врачу по поводу артериального давления. Возможно, у вас гипертония в начальной стадии. Пришла пора принимать препараты для снижения давления.

Мышечно-головные боли. Слабая ноющая боль возникает при сексуальном возбуждении, усиливается во время полового акта, достигая максимума при оргазме, после чего быстро проходит. Кто виноват? Зажатость, напряжение мышц шеи во время секса. Часто такие боли связаны с шейным отделом позвоночника. То есть болит не голова, а шея, но боль отдает в голову. **Что делать?** Постарайтесь максимально расслабить мышцы шеи, приняв удобное положение. Поможет и легкий массаж воротниковой зоны, который может сделать партнер.

Головные боли в определенных позах. Боль ударяет при интимной близости в вертикальном положении, то есть в позах стоя или сидя. Кто виноват? Незначительное смещение шейных позвонков. Сексуальное возбуждение в вертикальном положении вызывает снижение давления цереброспинальной жидкости. **Что делать?** В горизонтальном положении давление выравнивается, поэтому надо просто лечь. Однако это повод обследовать шейный отдел позвоночника у врача.

Алкогольные (наркотические) головные боли. Пульсирующие толчки во время всего полового акта. Кто виноват? Понятно: ослабленные сосуды. **Что делать?** Не пить перед сексом и уж тем более не употреблять наркотические вещества. Марихуана и кокаин неизбежно вызывают скачки давления и ведут к сильным спазмам сосудов. Категорически противопоказан секс после алкоголя людям, страдающим мигренями.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

У отца в груди скапливается мокрота, не может её откашлять...

В «Айболите» №26 за 2011 год было напечатано мое письмо «Уже полгода ухаживаю за отцом». Спасибо читателям за все советы.

Силы покидают отца, но я стараюсь, как могу, разнообразить его меню. Соки он может пить, но от сладкого и тягучего захлебывается. Раз в день даем очищенные яблоко или грушу. У отца болезнь Паркинсона, сахарный диабет (пьет таблетки), скачет давление, удалена часть желудка из-за язвы и щитовидка. Курил отец всю жизнь по 2 пачки в день, сейчас выкуривает 6 сигарет — больше не даю. Пролежни я залечивал очищающей пеной и тонизирующей жидкостью «Метаглид». Правда, не во всех аптеках она продается, но знакомые мне помогают. До Иркутска от моего села ехать час, но отец меня не отпускает надолго, привык, что я постоянно рядом. Он уверен, что поднимется и будет ходить! Никогда слабаком себя не считал. Бывший офицер армии, 40 лет педагогического стажа, 22 года был рядом с больной мамой после кровоизлияния в мозг (мама тоже педагог). Все это сделало отца сильным, но подорвало его здоровье. Четыре раза в день поднимаю отца, чтобы покормить, и опять укладываю в постель. Отец не может долго сидеть, но и лежать тоже долго не может — начинает кружиться голова. Пока он лежит, я успеваю сбегать в магазин, в аптеку, что-то сделать по дому. В селе родственников нет, но живут три поколения учеников моих родителей. Раз в неделю мою отца, застилаю клеенку на кровать (хотел бы каждый день мыть, но отцу тяжело переносить банные процедуры). Ложусь спать поздно, встаю рано. За ночь два-три раза отец поднимает: то что-то приснится, то надо рядом посидеть — боится, что умрет, а рядом никого не будет...

Когда-то в детстве у меня была мечта: когда вырасту, буду работать в доме инвалидов, ухаживать за стариками. Видел, как тяжело жилось одинокой соседке. Мечты сбываются... Отец — инвалид I группы, от Пенсионного фонда мне идет стаж, платят 1440 рублей. Совестно, но живу на пенсию отца. У меня еще есть сын-студент. Свою «зарплату» высылаю сыну. И в будни, и в праздники я всегда на посту — ни грамма спиртного!

Обращаюсь к читателям за советом: у отца в груди скапливается густая мокрота, не может ее откашлять. В аптеке покупал отхаркивающие лекарства: «Лазолван», «Амбробене», «Бронхикум» — все стоит дорого, но не помогает. От запоров пьет «Гутталакс», но у этого лекарства есть побочные действия, перешли на «Слабилен» (чередую эти препараты). И еще: мне 53 года, стали трястись руки — не сильно, но заметно. Может, от того, что уже год ухаживаю за отцом? Адрес не пишу, а то «свидетели Иеговы» достают! Спасибо, что прочли мое письмо! Дай Бог всем здоровья!

Сергей Анатольевич, Иркутская обл.

Я так хочу детей!

За последние несколько лет перепробовала массу рецептов от бесплодия: пила таблетки, готовила настойки, разные знахарские отвары, побывала во многих святых местах, а ребенка все нет. Лечилась в клиниках — были выкидыши на сроке месяц-полтора. Чувствую себя хорошо, ничего не болит. Перед выкидышем день-два болит живот, кровит. Сделали две чистки. Столько надежды, ожидания, каждый раз считаю дни и часы — и все рушится в один миг. Муж сам из большой семьи и говорит, что без детей семья неполноценная. Я так хочу детей, что способна съесть дракона, лишь бы родить, или перейти горы... Муж понимает меня, поддерживает, но ведь он прав — без детей нет будущего! Живем в селе, здесь все друг друга знают. Советуют сделать ЭКО, но на это нужны деньги, а у меня их нет. И еще: даже если сделать ЭКО, где гарантия, что не будет выкидыша? Меня поймут те женщины, которые прошли через такое испытание. «Айболит» — моя последняя надежда. У меня огромная просьба к читателям, которые пережили такую ситуацию и смогли родить ребенка. У многих есть большие проблемы и болезни. Дай Бог всем терпения и силы все это преодолеть! Будьте здоровы и веселы, и пусть ваши мечты сбудутся, если не все, то хотя бы немного, чуть-чуть...

P. S. Не знаю, куда податься, наверное, у меня сдали нервы...

Фаина, Чеченская Республика

Мне поставили диагноз спондиллёз

Мне поставили диагноз спондиллез. Лечусь уже полгода. Ухлопала кучу денег, и никакого улучшения. Боль возвращается через 3-4 дня после окончания курса лечения. Спасают только обезболивающие средства «Найз», «Нимесил», но ведь это не выход. Организм привыкает, и нужны будут более сильные обезболивающие. Обращаюсь к тем, кто страдает от такой же болезни. Подскажите, если знаете, как бороться с этой болью. Я на пенсии, живу одна, есть сад, огород — все домашние дела на мне. Каждый день делаю зарядку, обливаюсь холодной водой, занимаюсь на велотренажере. После зарядки боль проходит, но через 4-5 часов снова возвращается. Буду очень благодарна за письма.

Н. В. Свирина, с. Троицкое, Алтайский край

***

У сына импотенция, хотя он еще молодой. У него страх перед женщинами. Возможно, кто-то знает молитву или заговор на снятие порчи? А может, кто знает хороший рецепт от импотенции? Пришлите, пожалуйста! Сын пробовал принимать состав: белое вино + сок лимона, 1 л коньяка — бесполезно.

Наина, Прокопьевск, Кемеровская обл.

***

Меня беспокоят боль и отечность левой половины лица. Невролог обнаружил воспаление тройничного нерва. Сколько мне пришлось намучиться! Да и до сих пор мучаюсь. Все время от этой болезни ищу рецепты в «Айболите». Может, люди прочтут мое письмо и напишут, как избавиться от этого воспаления?

Антонина Юрьевна, Белгородская обл.

***

У мужа на большом пальце ноги сорвали ноготь, кровь плохо поступает к пальцам. В больнице не помогли, сказали, что операцию делать нельзя из-за сердца, не выдержит. Кто спасся от гангрены?

В. А. Исачкина, х. В.-Грачики, Ростовская обл.

***

У папы шейный остеохондроз. Мучает скручивающая боль в левой руке — от плеча до локтя, она проявляется при определенных движениях. Лечение безрезультатно. Очень прошу неравнодушных людей помочь побороть недуг.

Оксана, Краснодарский край

Отзовитесь!

Для Розы Долгановой из Шымкента, Казахстан, автора письма «Я тоже страдала от кандидоза...», сообщает о таблетках «Камнелом» от камней («Айболит» №9 за 2012 г.)

Прочитала ваше письмо. Вы пишете, что принимали таблетки «Камнелом» (производство Казахстан), которыми безболезненно разрушили камни в почках. Мне 70 лет. У нас таких таблеток не выпускают. Пожалуйста, если можно, помогите приобрести их. Перенесла три операции по удалению камней из почки, в результате образовалось расслоение мышц по рубцу, живот выпирает вбок. А может, на мою просьбу откликнутся другие читатели «Айболита», у которых такая же беда, и поделятся своим способом борьбы с этой проблемой? Оплату гарантирую. Поддерживаю здоровье по рецептам «Айболита»: пью чай из трав, делаю лечебную гимнастику, использую прекрасные кулинарные рецепты. Для души тоже есть что почитать. Спасибо всем за письма!

Екатерина Семеновна Кувикова, ул. Первомайская, 78/1, кв. 5, Приморско-Ахтарск, Краснодарский край, 353860

Че хочу рисковать жизнью, но ведь потребуется наркоз

Живу в маленьком городке, где нет возможности получать высококвалифицированную медицинскую помощь. Бывает, даже правильный диагноз поставить не могут. Мне уже 75 лет. И вот на старости лет пришлось столкнуться с женскими болезнями. Всегда вела порядочный образ жизни, ничем не страдала, тем более не было никаких венерических болезней. А тут внезапный «подарок». Не дает покоя постоянная мысль: как жить и чем лечиться? По городку кто-то пустил слух, что у меня обнаружили рак... В 2002 году выявили маленькую миому — 8 мм. После УЗИ гинеколог сказал: « В вашем возрасте (65 лет) это ничем не угрожает здоровью. Правда, нельзя загорать и париться». Но лечения никакого не назначила. Постепенно миома доросла до 29 мм (последние результаты УЗИ 2012 года). Еще обнаружили эндометриоз матки. Постоянно сдаю кровь на онкологию — результат хороший. Болей нет, кровотечений тоже. Все время нахожусь под наблюдением. А в этом году, когда мне исполнилось 75 лет, при слабом сердце и артериальной гипертонии предложили лечь в гинекологическое отделение на соскоб слизистой матки по поводу эндометриоза. Не хочу рисковать своей жизнью — ведь для процедуры потребуется наркоз. Как мне быть? Прошу откликнуться женщин, с которыми случилась такая же беда. Очень буду всем благодарна!

Тамара Александровна, Тюменская обл.

Спасибо!

У мамы (ей 65 лет) второй год на ноге экзема. Чем она только ни смазывала — ничего не помогало. Зуд исчез после промывания раствором димедрола: брала 2 таблетки на 100 мл кипяченой воды, смазывала и днем, и на ночь. Вроде было терпимо, спала ночью. А потом в «Айболите» №10 за 2012 год прочитала заметку «Как избавиться от экземы» под рубрикой «Сам себе доктор». Сварила вкрутую 10 яиц, желтки накалывала на вилку по одному и на огне держала поочередно. Капли собрала в чашку, получилось желтое масло. Это масло мама накладывала на повязку, а ее — на пораженное место. Повязку меняла каждые 2 дня, и каждый раз она оказывалась сухой. Покраснение кожи прошло после 4 процедур. Огромное спасибо «Айболиту»! Этот рецепт проверен, точно помогает.

P. S. Лечите суставы, люди добрые, сейчас на огородах поспела капуста. Делюсь рецептом. При головной и суставной болях и при переломах костей моя мама прикладывала к больным местам лист капусты, туго перевязывала, и боль отступала.

Оксана Борисовна Чуркина, п/о Сытьково, Тверская обл.

Спасибо Татьяне Григорьевне Афендиевой из Георгиевска за оказанную помощь. Низкий вам поклон. Дай бог здоровья и счастья вам и вашим детям!

Роман Владимирович Михайлов, Тырныауз, КБР

***

В «Айболите» №26 за 2011 год была напечатана моя просьба о том, что внучке нужна одежда. Спасибо вам, люди, за то, что откликнулись и прислали кто что мог. Огромное спасибо Валентине Павловне Попковой и Людмиле Васильевне Зяйкиной из Московской области, Раисе Васильевне Мироненко из станицы Староминская, Краснодарского края, Ольге Ивановне Дойняк из Волгоградской области, Любови Новиковой из Кемеровской области, Августе Третьяковой из села Дмитриевское, Ставропольского края. Извините, что с опозданием выражаю свою благодарность. Зимой в гололед упала во дворе, повредила правую руку и колено. Сейчас боль еще чувствуется, когда пишу. Пусть хранит вас Господь!

Тамара Федоровна Литвинович и Людмила Борисовна Ярославцева (это моя внучка), ст. Смоленская, Краснодарский край

В одном из номеров газеты за 2011 год было опубликовано мое письмо о помощи племяннице. Откликнулось много людей. Кто-то прислал рецепты, кто-то посылку, в одном конверте было 150 рублей. Всем огромное спасибо. Ответила всем, кто указал свой адрес. С некоторыми людьми завязалась переписка. Очень благодарна В. А. Бибкову, М. В. Луконенко, О. И. Дойняк, В. И. Кот, В. Е. Дунюшкиной, Л. В. Пономаревой, Т. Е. Кочкиной, Лидии Пасенко, Р. П. Черноморовой, Т. В. Шитовой, Валентине из Германии — ваша посылка к новогодним праздникам принесла детям большую радость, а также М. К. Заяшниковой, Светлане Васильевне из ст. Преображенская, Волгоградской области. Огромное спасибо и низкий поклон Елене Павловне из Миллерово, Ростовской области. Желаю здоровья, добра, долголетия и удачи!

P. S. Племяннице, после того как она 6 месяцев пролежала в больнице, 26 февраля сделали операцию. Сейчас она дома, дали III группу инвалидности.

Людмила Степанова, с. Кипцы, Саратовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

У сына постоянно держится температура

Пожилые читатели «Айболита» часто жалуются, что врачи не обращают на них внимания. Да они и к молодым так же невнимательны! Моему сыну 19 лет, учится в медколледже. Вот уже три года он плохо себя чувствует. У него постоянно держится невысокая температура, но бывает и 37,7-38°С. Прошел всех специалистов: терапевта, инфекциониста, иммунолога. Удалили миндалины, лечится у фтизиатра. Уже год кашляет, в анализе мокроты определяют пневмонию, кандиды, легкие в норме. Обходит всех специалистов по кругу, но легче от этого не становится. А ведь сын еще не служил в армии. Какой из него солдат, если он уже сейчас устал от жизни и говорит, что не хочет жить. Я, как ни стараюсь, не могу помочь единственному ребенку. Буду благодарна добрым людям за совет.

Ирина Николаевна Ковальская, Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

Я ДАЖЕ ИСПУГАТЬСЯ ТОЛКОМ НЕ УСПЕЛА

Для Н. Н. из Астраханской обл., автора письма «Может, лучше умереть? Ведь все равно умирать!», лечилась от рака, сейчас на инвалидности («Айболит» №6 за 2012 г.).

Я пережила абсолютно такую же ситуацию, поэтому мне захотелось написать это письмо. В 52 года у меня обнаружили рак молочной железы и назначили срочную операцию. Я даже испугаться толком не успела. И только после реанимации, когда перевели в палату, меня прошиб холодный, леденящий душу страх: а вдруг метастазы? Ведь тогда — конец! Столько еще не успела! Дети не определены... Всю ночь не спала. Рано утром подошла к окну: восходило солнце... И так захотелось жить! Слезы текли по щекам, и я просила: «Господи, если Ты мне позволишь еще пожить, я никогда никому не сделаю зла, ни на кого не обижусь — это такие мелочи, а я так хочу жить!» Слава Богу, метастаз еще не было, врачи успели спасти меня. Спасибо Светлане Ваховне и Светлане Николаевне Яшиной.

С того момента я каждый день благодарю Бога за все: за радости и печали, за здоровье, за детей, за день и ночь — за все. А спустя несколько лет мне пришлось бороться за жизнь мужа: вместо обещанных полутора месяцев он прожил полтора года с IV стадией.

Дорогая Н. Н.! Вы не думайте о том, что все равно умирать, а порадуйте себя и близких всем, чем только можно. По сути, мы все смертны. Сколько молодых и здоровых уходят раньше старых и больных!

P. S. Когда муж слег, я его попросила: «Давай скажем друг другу все, что не успели сказать, и будем думать только о хорошем» Эти же слова говорю и вам: спешите делать добро! Для вас пишу и эти строки:

Полюбите солнце, звезды, небо,
Полюбите травы и цветы!
Полюбите! Станьте же добрее,
Будем вместе: он, и я, и ты...
Вместе назовем мы тучу облачком,
Вместе победим мы гнев и злость,
И сорняк мы назовем зеленым обручем,
Даже враг пусть будет нам желанный гость.
Не смотри на мир, нахмурив брови,
Не брюзжи, пожалуйста, не злись!
Посмотри, какой же мир огромный,
Как прекрасны и земля, и жизнь!
Не давай гордыне разгореться!
Злобу, ненависть зажми в кулак!
Призови, послушай свое сердце,
Ведь часы твои стучат: тик-так...
Это значит — мы взрослей и ниже,
Это значит — надо поспешить!
Это значит — наш рубеж все ближе
И минуткой надо дорожить!
Ах, протянем к солнышку ладони,
Да попросим Господа простить,
Да обнимем этот мир огромный
И с улыбкой дальше будем жить!
Пополам — заботы и печали,
Поровну на всех весну,
Чтоб соловушкой ручьи всегда журчали,
И большую радость нам — на всех одну!

Галина Васильевна Ткачева, д/в, Ставрополь, 355037

ОТ ГРИБКА НЕ ИЗБАВИТЬСЯ ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ

Для Н. И. Козловой из Ставропольского края, автора письма «Снова ноготь отслаивается...», у нее ногтевой грибок («Айболит» №20 за 2011 г.).

От грибка нельзя излечиться домашними методами. Если врач поставил окончательный диагноз (полагаю, что у вас онихомикоз) и выписал лекарства, то их надо обязательно принимать и одновременно мазать ногу противогрибковым кремом. При этом у вас должны быть индивидуальные постельное белье, полотенце, тазик для мытья ног, расчески и т. д. После каждого пользования все обязательно дезинфицируйте 5%-ным раствором хлорамина или хлорной известью. Белье, полотенце, носки кипятите 30 минут в таком растворе: на 10 л воды возьмите по 100 г хозяйственного мыла и пищевой соды. После высыхания 5 раз проглаживайте горячим утюгом (изнанку и лицевую сторону). Ванну, таз, умывальник чистите щеткой с использованием дезинфицирующих средств (5%-ный раствор хлорной извести, хлорамина — 3 часа), после чего промойте водой с мылом, а затем ополосните кипятком. Для влажной уборки в помещении используйте горячую воду, мыло, соду и другие моющие средства. Мягкую мебель ежедневно пылесосьте. После уборки матерчатые пылесборники пылесосов и ветошь кипятите в 1%-ном мыльно-содовом растворе. Изделия, которые нельзя кипятить (расчески, ножницы, одежные щетки, мочалки, губки, заколки для волос), продезинфицируйте в 1%-ном мыльно-содовом растворе, как при обеззараживании белья. Игрушки ежедневно мойте теплой водой с мылом, а мягкие игрушки вообще изымите из употребления. Если в семье есть маленькие дети, желательно с ними не контактировать.

Арбуз — отличное мочегонное. Есть его при камнях в почках можно до 2 кг в день, даже ночью, когда моча особенно концентрирована.

Двадцать семь лет болезни — это очень большой срок. Да, лекарства очень дорогие, есть подешевле, но помогут ли они? Хотя можно попробовать. Надо принимать:

* «Флуконазол» — 2 раза в неделю;
* мазать ноги кремом «Клотримазол» — ежедневно после мытья, утром и вечером, в течение трех месяцев. Потом сделайте перерыв на месяц и сдайте анализы. За год надо пройти три курса лечения. Если на участке от пяток до колен есть язвы, которые могут образовываться от грибка, их можно смазывать пихтовым маслом.

Л. М. Александрова, Черкесск, КЧР

***

Для Лейлы М. из Грозного, Чеченская Республика, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

Приезжайте на Алтай. Мне очень нужна помощница. Не работница и не сиделка, а друг и помощник. Деревенская жизнь нам не в тягость, а в радость. Все выращиваем сами для своих нужд. Город Заринск от нас в 5 км. Я все лето гоняю туда на велосипеде, а зимой езжу на электричке. Не бойтесь изменить жизнь, вам здесь понравится. Я пенсионер, не пью и не курю — пчелы не любят. А пчел я очень уважаю, у меня 5 ульев. Ну и огород есть, как и у всех жителей деревни. Всего насеял для зимы. Если приедете, нам двоим всего хватит! Ехать к нам надо через Москву до Барнаула, от Барнаула в Заринск электричкой, а тут я и встречу. Одежду возьмите на первое время, остальное есть или купим. Багаж не нужен, все есть.

P. S. А национальность для меня никакой роли не играет, главное — не язык, а человек. А если он умеет говорить на других языках — еще лучше. Желаю всем здоровья, счастья и успехов во всех делах! Да поможет нам Господь Бог!

Павел Иванович Вальваков, д. 42/1, кв. 338, п/с 25, Заринск, Алтайский край, 659101

***

Для Лейлы М. из Грозного («Айболит» №12 за 2012 г.).

Прочитал ваше письмо. Хотелось бы найти в вас подругу, а может, и больше, чем подругу. Напишите мне.

Сергей П., ул. Чкалова, 83, Невинномысск, Ставропольский край, 357118

Сшейте яркое платье в цветочек

Для Алины из Саратова, автора письма «В груди необъяснимая тоска», у нее затяжная депрессия («Айболит» №7 за 2009 г.).

Здравствуйте, Алина! Хочу дать вам несколько добрых советов.

1. Алиночка, научитесь любить себя такой, какая вы есть. Избавьтесь от зеркал, скорее всего, они некачественные. Когда у меня плохое настроение, я смотрюсь в наше старое, но качественное зеркало, и мне сразу становится лучше.
2. Не пользуйтесь плохой косметикой. Даже дома слегка подкрашивайтесь.
3. Сделайте короткую стрижку, это молодит. Красива и желанна женщина для мужа тогда, когда уверена в себе. Не ходите к плохим парикмахерам.
4. Когда мне бывает плохо, я смотрю старые фильмы о войне. Вижу, какие лишения, голод, холод терпели люди, но не сломались, а мы тем более не имеем права опускаться. Очень люблю фильм «Обратной дороги нет». Купила диски с фильмами «Бриллиантовая рука», «Берегись автомобиля», «Старики-разбойники». Они — мои верные друзья и дают мне умиротворение.
5. Если нет возможности смотреть диски, читайте книги. Когда у меня тоска на душе, я читаю Чехова, Тургенева, «Тома Сойера» — это настоящая терапия для души.
6. Избавьтесь от ненужных, уродливых вещей в доме, от всего, с чем связаны отрицательные эмоции, стрессы.
7. В вашем гардеробе должны быть вещи белые или светлых оттенков, а не черные, мрачные. Сшейте несколько ярких платьев в цветочек, они автоматически поднимают настроение.
8. Общайтесь с хорошими, а не жадными и завистливыми людьми, любите своих близких. Не ешьте что попало, но в праздники побалуйте себя чем-нибудь вкусненьким. Больше овощей и фруктов на столе! И прогулок на свежем воздухе. В жизни нет ничего невозможного. Человек сам делает свою судьбу.

P. S. Если «Айболит» читают мои прежние соседи, Надежда Ивановна и ее мать Евдокия Москаленко (они живут в Гуково, Ростовской области), прошу откликнуться!

Сюзана Сардаровна Сардарова, ул. А. Вахида, 4/1, кв. 7, Мингечаур, Азербайджан, AZ 4500

Без паники!

Наберитесь терпения: выждите время!

Для Игоря из Пензы, автора письма «Сейчас мне 28 лет, и меня пугает, как жить с этой болезнью?», у него вегетососудистая дистония («Айболит» №3 за 2012 г.), и других.

Я врач-терапевт, на пенсии, мне 80 лет. В возрасте 29 лет я перенесла грипп в тяжелой форме, который длился не 10 дней, а месяц. Ежедневно была температура 38-39 градусов и не снижалась от антибиотиков, которые мне кололи по невежеству. Затем начались головокружения. Меня заносило то в одну, то в другую сторону. Однажды, приняв душ, я даже потеряла сознание.

Через месяц все прошло, а я закончила курсы специализации, которые проходила в Москве, и вернулась домой. Работала участковым врачом. Месяцев через 7-8 у меня появились боли по ходу периферических нервных стволов, нарушилась чувствительность кожи и резко ослабли ноги. Я могла стоять не больше 1-2 минут, и руки не могли удержать предметы — они просто выпадали из рук, то есть налицо были проявления неврита. Этот диагноз сама себе поставила. Позже его подтвердил доцент кафедры неврологии алмаатинского мединститута. И еще к перечню диагнозов добавил церебро-сигнальный арахноидит, полирадикулоневрит. Ну а в наших больницах мне диагностировали ревмокардит, которого не было, но меня объявили симулянткой. Я не обижалась. Мои коллеги могли не знать о такой болезни, не будучи специалистами в области неврологии.

Но мое состояние все ухудшалось. Начались кризы (диэнцефальные) с падением артериального давления до 70/40 мм рт. ст., они сопровождались нехваткой воздуха. Во время приступа я назначила себе эфедрин по 0,5 мл подкожно — он сразу же снимал удушье, хотя давление поднималось только до 80/50 мм рт. ст. Кризы продолжались 1,5-2 года. И еще измывала многомесячная бессонница, да и температура поднималась до 38 градусов. Я относила это на счет поражения головного мозга, поэтому снотворных и жаропонижающих лекарств не принимала. Еще через 3 года начались бронхоспазмы на синтетику и шерсть животных, но это была не бронхиальная астма. К этому присоединилась пищевая аллергия — то на какой-то продукт, то на овощи или фрукты, затем проходила. В общей сложности на больничном и инвалидности я была 5 лет, была лежачей больной 1,5 года. Лишь временами выходила на работу, когда становилось лучше. Когда мне отказались выписывать больничные и группу инвалидности, будучи практически нетрудоспособной, я стала работать на «скорой». Когда была не в состоянии обслуживать вызов из-за бронхоспазмов, меня выручали фельдшеры, а я сидела в машине.

К чему это я? Я пытаюсь объяснить, что кризис у вас возник не на пустом месте. За несколько месяцев или даже лет до этого вы перенесли скорее всего грипп, черепно-мозговую травму или бактериальную инфекцию — они стали причиной хронического воспаления кровеносных сосудов, питающих головной и спинной мозг, что вызвало многообразные проявления. Могут быть боли по ходу нервов и слабость соответствующих мышц. Вы, например, не можете сидеть на стуле, а я стоять на ногах.

Главным в выздоровлении является фактор времени. Организм сам справится — нужно только подождать, ну а с воспалением нужно бороться, укрепляя иммунитет. Так что, Игорь, ваша болезнь — не загадка. Правы те неврологи, которые ставили вам диагноз ликворно-гипертензионный и гипоталамический синдром. Эта болезнь на всю жизнь, но не паникуйте: со временем все тягостные симптомы пройдут и останутся лишь так называемые остаточные явления. Иногда будет обостряться радикулит, в том числе неврит лицевого или тройничного нерва (но не обязательно). У меня бронхоспазмы остались только на шерсть кролика и лисы, исчезла аллергия на пищевые продукты, осталась лишь на мед, цитрусовые, ягоды и некоторые виды рыб.

Советую:

* не торопитесь с физиопроцедурами;

Не всё так плохо!

* голову мойте не чаще чем через 2 недели и только в тазу (не под душем);
* слабость мышц снимут мацестинские сероводородные ванны. Но спешить с ними тоже нельзя, и пробные ванны вам должны назначать в небольших концентрациях по 5 минут;
* при болях по ходу нервных стволов помогают инъекции витамина B_{12} по 500 ед. внутримышечно 2 раза в неделю. Курс лечения — 6 раз;
* хороший поддерживающий эффект для иммунитета дают так называемые адаптогены:

настойка аралии маньчжурской — по 15 капель 2 раза в день. Капать нужно в ложку с водой;

настойка женьшеня, но она действует очень жестко. Это при снижении давления. При повышении давления — дибазол по 1 мл подкожно (это тоже адаптоген);

* хорошо помогает массаж мышц конечностей;
* не применяйте множество препаратов, стараясь быстрее выздороветь. Главное в лечении, повторюсь, — выждать время и укрепить иммунитет. Наберитесь терпения. Может, не все симптомы, которые были у меня, появятся у вас. Болезнь не смертельная, ею болеют не так уж мало людей. Когда пройдет много времени, вы будете практически здоровы. Желаю вам благополучия!

М. А., Талдыкорган, Казахстан

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Наш друг помидор

ПОЛЕЗНЫ НЕ ТОЛЬКО ПЛОДЫ, СОКИ И ПРИПРАВЫ ИЗ ПОМИДОРОВ.

* Если в пору полового созревания появились угри, делайте косметические маски на лицо из молодых листьев помидорного куста. Такая маска предохранит лицо от появления новых угрей, сделает кожу мягкой и нежной и избавит ее от излишней жирности.

* Запах листьев томатов отгоняет комаров, мух и ос. Поэтому помидоры, посаженные на вашем участке, не только будут радовать глаз яркими, сочными и полезными плодами, но и отгонять насекомых. Чтобы избавиться от насекомых в комнате, положите или развесьте в ней ветви с листьями с помидорного куста.

* Если несколько помидоров съедать в первой половине дня, это усилит иммунитет к возбудителям легочных и кишечных болезней, а также способствует выведению фосфатных камней из протоков печени. Особенно полезно употреблять помидоры при пониженной кислотности желудочного сока.

* При склонности к образованию камней в почках и мочевом пузыре не стоит увлекаться консервированными томатами и блюдами, заправленными томатной пастой: они засоряют почечные и желчные протоки. Замечено, что боли в печени и боли в почках, возникающие к 30-40 годам, являются результатом переедания маринованных помидоров.

* Полезны помидоры при глаукоме, а кашицу помидоров прикладывают к роже, язвам, гнойным ранам, даже при расширении вен.

* Помидоры полезны больным, страдающим склерозом сосудов головного мозга, потерей памяти, после инфаркта. Холин, который содержится в помидорах, снижает уровень холестерина, предупреждает жировое перерождение соединительной ткани печени.

* Крутой настой сухих листьев помидоров облегчает боль при подагре, если парить в нем ноги.

* Сок помидора, смешанный с молоком, отбеливает кожу лица.

* Белые угри протирают помидором, накладывают аппликации, а угревую сыпь смазывают соком томата и глицерином, смешанными 1:1.

* При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечных недугах и расстройствах пищеварения рекомендуется пить томатный сок — по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда за 30 минут до еды 2-3 раза в день в течение 2 месяцев, поскольку лечебные свойства помидоров нейтрализуют белковая (например, мясо) и крахмалистая (например, картошка, рис) пища. Сок к тому же обладает желчегонным действием и стимулирует кроветворение.

* Тем, кто страдает мочекаменной болезнью, увлекаться томатами не стоит, иначе может развиться обострение.

* Больные подагрой прекрасно знают, что бывает после употребления помидоров: обостряется подагра, невозможно встать на ноги. Причина в том, что в томатах содержится много кислот, в том числе щавелевой.

* Свежевыжатый томатный сок, богатый железом, натрием, калием и прочими полезными веществами, очень полезен для больных сахарным диабетом.

* Кстати, наиболее полезны вареные помидоры. Чтобы сохранить лечебный эффект, не очищайте помидоры от кожуры, если того не требует рецептура блюд. В кожуре содержится половина ценных витаминов.

Кому не стоит увлекаться томатами?

Врачи рекомендуют аккуратно есть томаты людям, страдающим болезнями желчного пузыря, мочекаменной болезнью, чтобы органические кислоты не нанесли ущерб здоровью.

Любителям томатного сока тоже стоит поостеречься, так как помидоры в сочетании с крахмальной пищей типа картошки способствуют образованию камней в почках и мочевом пузыре. Вредны томаты и для тех, кто страдает аллергическими реакциями.

Для больных артритом, ревматизмом губительна щавелевая кислота, которая влияет на водно-солевой обмен.

■ КРУТОЙ НАСТОЙ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПОМИДОРОВ ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ ПРИ ПОДАГРЕ, ЕСЛИ ПАРИТЬ В НЕМ НОГИ.

■ БЕЛЫЕ УГРИ ПРОТИРАЮТ ПОМИДОРОМ, НАКЛАДЫВАЮТ АППЛИКАЦИИ, А УГРЕВУЮ СЫПЬ СМАЗЫВАЮТ СОКОМ ТОМАТА И ГЛИЦЕРИНОМ, СМЕШАННЫМИ 1:1.

■ ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПО 2 КГ МЯКОТИ АРБУЗА ИЛИ ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТАКАНА АРБУЗНОГО СОКА 4 РАЗА В ДЕНЬ. А ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ — АРБУЗНЫЙ И МОРКОВНЫЙ СОКИ (1:1) ПО 1 СТАКАНУ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЕСЛИ У ВАС ИЗЖОГА, ВЫПЕЙТЕ 1 СТАКАН АРБУЗНОГО СОКА.

Арбузный мёд

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

Возьмите 5-6 крупных толстокорых арбузов, хорошо вымойте их и снимите зеленую кожуру. Разрежьте на дольки, удалите всю розовую мякоть, а белую нарежьте на кусочки, сложите в кастрюлю таким образом: слой сахара, слой белой мякоти, опять слой сахара — и так до верха. Последним слоем должен быть сахар. Поставьте кастрюлю в кухне на стол и в течение дня несколько раз перемешивайте деревянной ложкой, чтобы сахар растворился. Делайте так 3-4 дня. Затем жидкость отцедите (она будет похожа на жидкий мед), разлейте по бутылкам из темного стекла и храните в холодильнике. Пейте по 4-5 кофейных чашек (не меньше!) в день, запивая чаем. Лечитесь так во время всего арбузного сезона.

Пригодится

При сахарном диабете рекомендуют регулярно пить сок из свежих груш по 50-70 г за 30 минут до еды. При хорошей переносимости дозу постепенно увеличивают до 1 стакана.

При отеках в качестве мочегонного средства используют отвар свежих или сухих арбузных корок. 1 часть измельченных корок отваривают в 10 частях воды, остужают, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Сильную головную боль значительно облегчат примочки из густого отвара груши.

Для очищения сосудов мелко нарежьте 1 кг лука, засыпьте 0,5 кг сахара и оставьте на сутки при комнатной температуре. После этого процедите и пейте сок по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Такое количество лекарства рассчитано на один курс.

При ангине ломтик белого хлеба опустите в кипящее молоко. Подождите, когда мякиш пропитается и немного остынет, выньте его и съешьте. Делайте так 3 раза в день.

От дисбактериоза — чесночный кефир. Измельчите 4 зубка чеснока, залейте 2 стаканами кефира, хорошо перемешайте. Ежедневно пейте по 1/2 стакана смеси за 30 минут до еды. Курс лечения — 14 дней. Чесночный кефир храните в холодильнике.

Из почты «Айболита» — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем!

ПОХУДЕТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ...

Мне 55 лет, я очень мало ем, периодически сижу на диетах, но у меня никак не получается похудеть. Сбрасываю максимум 2 кг, потом набираю снова. В чем дело?

Светлана Олеговна, Тольятти

Причина увеличения массы тела связана, скорее всего, не с количеством принимаемой пищи, а с режимом питания и калорийностью употребляемых продуктов. Есть мало и редко так же плохо, как и переедать. Редкий прием пищи быстро приводит к гипогликемии — снижению уровня сахара в крови. Если питаться всего 2 раза в день и помалу, организм включает защитную реакцию: получая недостаточное количество полезных веществ и калорий, начинает запасаться впрок. Наш вам совет — заведите пищевой дневник и записывайте все, что вы съедаете в течение дня: и конфетку, и яблочко, и булочку. Тогда заметите, что едите не так уж мало. И ешьте чаще, причем важно, что именно. Помните: в сосисках, сардельках, ветчине, окороке, маринадах и квашениях содержится много соли, а она задерживает в организме воду и мешает похудеть.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

Как правильно возвращаться к обычному рациону после кишечной инфекции? Сколько дней ограничивать себя в еде? Какие продукты выбирать?

И. Н. Громов, Московская обл.

Побеспокойтесь о своем желудке еще как минимум три дня. В первый день можно употреблять вермишель, полужидкую рисовую, овсяную или гречневую каши. Можно съесть печеное яблоко, банан, йогурт и другие кисломолочные продукты, обезжиренный жидкий творог, кусочек неострого сыра, немного подсушенного белого хлеба. Во второй-третий день к этим продуктам можно добавить сваренные вкрутую яйца, омлет, отварное мясо или рыбу, картофельное пюре. Нужно много пить, но напитки не должны быть сладкими. Хорошо восстанавливают здоровье кишечника зеленый и ромашковый чай, отвар шиповника или ягод черники. В первые дни после кишечной инфекции не рекомендуется цельное молоко, капуста, мясные и рыбные бульоны, консервы, жареные и острые блюда, свежий хлеб и сдоба. На четвертый день можно вернуться к привычному рациону, но жареное и жирное все равно не рекомендуется употреблять еще неделю.

Если съедать по одному болгарскому перцу в день, то можно укрепить стенки кровеносных сосудов и улучшить текучесть крови.

ПОЛЕЗНА ЛИ ПШЁНКА?

Слышала, что пшенная каша очень полезна для работы мозга. Так ли это?

И. Н. Шмелева, Московская обл.

Пшенная каша содержит витамины группы В, а они благоприятно влияют на работу мозга, улучшают память, повышают работоспособность. Кроме этих витаминов, пшенка содержит железо, фтор, магний, марганец, кремний, медь, калий. Благодаря такому составу пшенная каша помогает сохранять здоровье кожи, зубов, делает мышцы эластичными, способствует нормальному кровообращению и укрепляет сосуды. Пшенную кашу рекомендуется употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, атеросклерозе. Единственное но: пшенная каша может привести к запорам. Так что ее лучше есть со свежими или тушеными овощами.

И. Н. Герасименко, диетолог

Пяточки будут как у младенца

Хочу с вами поделиться моим очень старым рецептом, благодаря которому ваши пяточки всегда будут мягкими как у младенца. Понадобится 1 пачка сливочного масла, 1 свежее куриное яйцо, 50 г 70%-ной уксусной эссенции.

Масло растопите, но не кипятите, добавьте в него яйцо и все хорошо перемешайте до однородной массы. Затем влейте эссенцию и мешайте, пока не исчезнут комочки. Переложите мазь в любую баночку и поставьте в холодильник для застывания. Ноги вымойте, обсушите полотенцем, намажьте полностью ступни (я даже пальцы мажу) и наденьте носочки. Процедуру желательно делать на ночь. Если пятки сильно огрубели, можно процедуру делать 2-3 раза в неделю (я обычно делаю после ванны, теперь раз в неделю). Пятки после такой процедуры даже пемзой чистить не надо.

И. Н. Рогозина, Челябинск

Какая польза от сливы

Слива дезинфицирует кишечник, усиливает перистальтику, улучшает пищеварение, способствует снижению холестерина в крови и удаляет из организма избыток солей натрия и воды.

Наилучший эффект достигается от чернослива — высушенных плодов венгерки. Именно они богаты солями калия и магния, что очень важно для людей с повышенным артериальным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек.

Сливы богаты витаминами — аскорбиновой кислотой, каротином, в мякоти имеются витамины группы В, в кожице темноокрашенных сортов много витамина Р и есть даже редкий витамин Е. Но самое главное достоинство этих плодов — большое количество пектина, причем высокого качества, поэтому они полезны при повышенном уровне холестерина, а также способны выводить из организма тяжелые металлы и радионуклиды, токсины, что чрезвычайно важно для людей с хроническими заболеваниями или которые вынуждены принимать много лекарств. Сливы великолепно стимулируют пищеварение, сладкие на вкус помогают при хронических запорах, они хорошо слабят (кислые закрепляют) и рекомендуются при ожирении.

Эти плоды помогают также при ревматизме, подагре, воспалительных заболеваниях почек, гипертонии, отечности, повышенной свертываемости крови, тромбофлебите, улучшают состояние после ишемического инсульта, инфаркта миокарда и при других недугах.

Есть сливы нужно в несколько приемов в течение дня, а не за один раз. При повышенной свертываемости крови, тромбофлебите, после ишемического инсульта или инфаркта миокарда желательно употреблять их по 100 г между приемами пищи 2-3 раза в день, а на зиму плоды заморозить.

Если нарушена работа печени, повышен уровень холестерина, имеется атеросклероз, полезно не только есть свежие сливы, но и пить сок по 1/2-1 стакану за 1 час до еды 2-3 раза в день. Сок должен быть с мякотью — именно в ней содержится чистильщик организма — пектин.

У некоторых людей сливы вызывают сильный метеоризм. В этом случае попробуйте съедать по 1/4 чайн. ложки семян тмина или укропа огородного, тщательно их разжевывая, а детям давайте укропную воду.

Пользу приносят кора и листья сливы. Если заболели ОРЗ, гриппом, трясет лихорадка, то 1 ст. ложку измельченной коры сливы залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте 1 час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Пейте по 1/4 стакана подогретого отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

При пародонтозе поможет настой свежих листьев: 1 ст. ложку свежих измельченных листьев сливы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и отожмите сырье. Настоем полощите полость рта несколько раз в день. Листья сливы заживляют раны: просто разомните листик до появления сока и наложите на нее, завяжите бинтом и меняйте повязку по мере высыхания.

И еще: сливовая мякоть — превосходное косметическое средство, она увлажняет и питает кожу. Ее наносят на лицо тонким слоем на 12-15 минут, смывают теплой, а затем прохладной водой. Такая маска подходит для любого типа кожи.

■ СЛИВЫ, СОБРАННЫЕ НЕЗРЕЛЫМИ, НЕ ДОЗРЕВАЮТ. ЛУЧШЕ ЕСТЬ УЖЕ СОЗРЕВШИЕ СЛИВЫ, ОНИ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ.

■ СЪЕДЕННЫЕ НА НОЧЬ 10-20 ЧЕРНОСЛИВИН СЛАБЯТ, А КИСЛЫЕ СОРТА СЛИВ ЗАКРЕПЛЯЮТ.

■ КИСЛЫЕ СОРТА ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ И ГАСТРИТАХ С ВЫСОКОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ.

Намотай на ус

Одно но! Сливовая кожица всегда покрыта дрожжевыми грибами. Они опасны, поскольку нарушают обмен веществ в организме. Поэтому, даже если вы срываете плоды чистыми руками со своего дерева, не спешите сразу, не вымыв, отправлять их в рот. Обязательно тщательно мойте! И конечно же не ешьте сливу даже слегка заплесневевшую или с другими признаками порчи.

Сам себе доктор

От дисбактериоза

Чтобы улучшить микрофлору кишечника, особенно после приема антибиотиков, надо пополнить ее бифидо- и лактобактериями. Как именно?

* Лактобактерии можно получать с продуктами питания. Это прежде всего кисломолочные продукты. Больше всего молочнокислых бактерий содержат простокваша, ряженка, йогурт, мацони, кефир.

* Другая группа продуктов — овощи и фрукты, хотя и не имеют в своем составе молочнокислой флоры, однако, попадая в организм, способствуют скорейшему размножению уже находящихся там полезных микроорганизмов. Особенно полезна в этом отношении свекла в сыром, вареном или маринованном виде.

* **При дисбактериозе** с избыточными образованием газов, гнилостными процессами в желудочно-кишечном тракте не обойтись без чеснока. Наиболее простой способ его приема — съедать 1-3 дольки за ужином, запивая простоквашей.

* **При любых расстройствах пищеварения** как диетический продукт используют яблоки. При дисбактериозе нужно съедать в день 3-4 кисло-сладких яблока средней величины.

* Очень любят молочно-кислые бактерии сельдерей и петрушку. Заправляя ими супы и салаты, мы устраиваем для нашей микрофлоры настоящий праздник.

Для тех, кто курит

Лучше всего было бы отказаться от этой вредной привычки. Но если такого желания нет, то хотя бы попытаться снизить ее последствия.

1 Чтобы избежать проблем с сосудами, надо максимально сократить потребление жирных насыщенных кислот (говяжьего и свиного жира), которые увеличивают количество холестерина в крови. Вместо них нужно употреблять растительное масло.

2 Необходимы продукты, насыщенные антиоксидантами — веществами, которые очищают организм от вредных веществ, содержащихся в никотине. Это даст надежду (но не гарантию!) избежать рака. К необходимым для здоровья курильщика относятся витамин Е (содержится в орехах, злаках, печени и многих овощах), витамин А (печень, морковь, курага), а также бета-каротин (морковь, тыква, шпинат, брокколи).

3 Выкуривая 20 сигарет в день, человек ежедневно разрушает 50 мг витамина С. Необходимо, чтобы ежедневно поступало в организм 200 мг этого витамина. Витамин С, содержащийся в продуктах питания, гораздо лучше усваивается, чем синтетический. 50 мг витамина С содержится в: 30 г черной смородины; 25 г киви; 25 г свежей петрушки; 50 г сладкого перца; 50 г свежего эстрагона; 70 г кресс-салата; 80 г свежей красной капусты; 100 г цитрусовых в виде фруктов или выжатого сока (лимон, грейпфрут, апельсин); 200 г печени или почек.

Без мяса

Гемоглобин приводим в норму

* Измельчите в кофемолке по 1 стакану грецких орехов и сырой гречневой крупы, добавьте 1 стакан меда, все перемешайте. Каждый день съедайте по 1 ст. ложке смеси.

* Пропустите через мясорубку грецкие орехи, курагу, изюм, добавьте мед — все в равных пропорциях. Тщательно перемешайте и ешьте по 3 ст. ложки смеси в день (один из лучших рецептов не только для поднятия гемоглобина, но и для обеспечения организма необходимыми витаминами).

* Пропустите через мясорубку по 1 стакану чернослива, кураги, грецких орехов и изюма, 2 лимона с кожурой, добавьте мед по вкусу и ешьте по 3 ст. ложки смеси в день.

* Смешайте по 100 мл свежевыжатого свекольного и морковного сока и выпейте до еды (поднимает гемоглобин буквально за 2 дня).

* Смешайте 1/2 стакана яблочного сока, 1/4 стакана свекольного сока и 1/4 стакана морковного сока и пейте 1-2 раза в день.

* Смешайте по 1/2 стакана свежевыжатого яблочного сока и клюквенного домашнего морса, 1 ст. ложку свежевыжатого свекольного сока (разовая доза) и пейте 2 раза в день.

Лечебная диета

Железе нужен покой

Зачем нужен этот орган?

Поджелудочная железа состоит из мелких протоков, по которым панкреатический сок выводится в полость кишечника. Главной функцией этого органа является выработка пищеварительных ферментов для переваривания пищи в желудке. Эта железа также вырабатывает гормоны, в том числе инсулин. При нарушении этой функции возникает сахарный диабет. Поджелудочная железа начинает работать плохо при панкреатите, онкологических болезнях и наличии камней в ней. Проблемы с этой железой могут спровоцировать хронический алкоголизм, регулярное употребление жирной пищи, курение. Тяжелые заболевания поджелудочной железы лечатся хирургическим путем. После операции нужно соблюдать диету.

В первые 3 дня после удаления камней из поджелудочной железы в первую очередь нужен покой самой железе, поэтому полностью откажитесь от пищи, пейте только чай и воду. Можно пить минеральную воду без газа и отвар плодов шиповника. Причем жидкости пить маленькими порциями, не более 1 л в сутки.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ КАМНЕЙ ИЗ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

С 4-го по 6-й день послеоперационный рацион слегка расширяется. С этого дня можно пить слабо заваренный несладкий чай с сухариками, съесть небольшую миску протертого крупяного супа на овощном отваре, без добавления соли. Разрешается белковый омлет, приготовленный на пару, рисовая, гречневая жидкая каша, сваренная на молоке, разведенном пополам водой.

С 6-го дня можно добавлять к рациону черствый белый хлеб, 15 г в сутки сливочного масла, свежий, некислый творог, протертые овощные супы (без капусты), добавив в них тертую морковь, картофель, свежую свеклу.

Начиная **с 7-го дня** после удаления камней диету можно расширить. Постепенно добавляйте к рациону нежирное мясо, рыбу, мясо птицы. Готовьте их на пару, употребляйте протертыми. Лучше всего готовить суфле.

С 10-го дня можно готовить на пару мясные фрикадельки, котлеты, кнели. Мясо необходимо для поступления в организм белка. Обязательно ограничьте жиры, углеводы, особенно сахар.

Питаться нужно небольшими порциями, не менее 6 раз за день. Соль вредна. Жидкости можно выпивать не более 1,5-2 л в сутки.

Категорически откажитесь от жареных, соленых, маринованных, острых, жирных продуктов и продуктов, содержащих грубую клетчатку. Что можно есть?

Меню на один день через 10 дней после операции

Первый завтрак. Каша овсяная на разбавленном водой молоке, 100 г протертого, сваренного на пару мяса, 1 чашка несладкого слабо заваренного чая.

Второй завтрак. Омлет, приготовленный на пару из 2 яичных белков, 1 чашка отвара плодов шиповника.

Обед. Овощной протертый суп, сваренное на пару мясо с небольшим количеством отварных овощей, кроме капусты. Небольшая чашка компота из сухофруктов.

Полдник. Небольшая порция свежего творога, 1 чашка чая с молоком.

Ужин. Можно съесть кусочек отварной нежирной рыбы с пюре из отварной моркови, чашку несладкого слабо заваренного чая с молоком. Перед сном можно выпить небольшую чашку обезжиренного кефира.

И. В. Волкова, диетолог

P. S. В ежедневный рацион включайте нежирные молочные продукты, натуральные овощные, фруктовые соки, отвары из сухофруктов, несдобное печенье, слегка подсохший хлеб, сухарики, отварные макароны, лапшу, вермишель, несладкие фрукты. Продукты отваривайте или готовьте на пару.

Тщательно соблюдайте щадящую диету, не допуская нарушений. Переходите к обычному питанию постепенно. Протертую пищу старайтесь употреблять как можно дольше. При нарушении режима питания самочувствие может резко ухудшиться. Когда полностью перейдете к обычному режиму, обязательно питайтесь регулярно, не менее 5 раз в день, соблюдайте ограничения.

Это примерное меню питания. Диету, подходящую именно для вас, лучше составить с помощью своего лечащего врача. Будьте здоровы!

Вы просили рассказать

С пылу, с жару!

Сладкие пироги

...С КРЫЖОВНИКОМ

1/2 стакана муки, 3 яйца, щепотка соли, 1/2 стакана сахара, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 2,5 стакана крыжовника.

Желтки разотрите с сахаром, а белки взбейте в пену. Масло растопите (не кипятите!) и смешайте с ванильным сахаром, желтками, белками, солью, мукой до однородной массы. Ягоды крыжовника очистите от плодоножек, промойте и обсушите. Ягоды проткните в нескольких местах, чтобы во время выпекания выходил сок. В смазанную форму выложите половину теста, крыжовник и закройте остатками теста. Выпекайте 50 минут.

...С ПЕРСИКАМИ И ТВОРОГОМ

600 г персиков (можно заменить абрикосами), 500 г творога (или творожной массы), 3 яйца, 100 мл сметаны, по 50 г маргарина и сливочного масла, 250 г муки, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г сахара, щепотка ванилина.

Хорошо взбейте 100 г сахара, ванильный сахар, 2 яйца.

Маргарин растопите, остудите, добавьте со сметаной к яичной массе. Всыпьте муку и замесите тесто. Смажьте круглую форму маслом, выложите тесто и поставьте в духовку на 10 минут. Творог протрите через сито. Взбейте яйцо с оставшимся сахаром, добавьте ванилин и размягченное масло. Хорошо смешайте творог и яичную массу. Выложите на тесто, которое уже подрумянилось, разровняйте. Персики разрежьте пополам вдоль, удалите косточки, нарежьте тонкими дольками и выложите сверху творожной массы. Вдавите их немного в творог и выпекайте 20 минут.

ЯБЛОЧНЫЕ ПОНЧИКИ

Если вы не умеете делать пончики, то мой рецепт — для вас. Обычно все ингредиенты я беру на глаз, поэтому при приготовлении теста больше ориентируюсь на консистенцию, чем на соотношение ингредиентов. Тесто должно получиться как очень густая сметана, гуще, чем тесто на блины. Просейте 1 стакан муки в миску, добавьте 1 яйцо, щепотку соли, в равных частях влейте немного воды и молока, чтобы получилось жидкое тесто. Очистите 2-3 яблока, удалите сердцевину и семечки. Нарежьте яблоки на очень маленькие кусочки, добавьте в миску с тестом, перемешайте, оставьте тесто отдохнуть на 1 час. Затем разогрейте в глубокой сковороде масло и с помощью столовой ложки опускайте в него тесто небольшими порциями. Когда пончики подрумянятся со всех сторон, выложите их на салфетки, а затем присыпьте сахарной пудрой.

Р. Елизарова, Смоленская обл.

■ ЕСЛИ НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОГА ЖИДКОВАТА, ДОБАВЬТЕ 2-3 СТ. ЛОЖКИ ТОЛЧЕНЫХ СУХАРЕЙ ИЛИ КРАХМАЛА.

■ ГОРЯЧИЙ ПИРОГ ЛУЧШЕ НЕ РЕЗАТЬ. НО ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО, НУЖНО НОЖ НАГРЕТЬ В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ, БЫСТРО ВЫТЕРЕТЬ И РЕЗАТЬ.

Кулинарные шпаргалки

ВАРЕНАЯ курица получится нежной, белой и мягкой, если перед варкой положить ее в холодную воду на 1 час и добавить 3-4 чайн. ложки сока лимона.

ОКРОШКА на квасе и кефире будет вкуснее, если ее заправить растертым вареным желтком и положить немного горчицы.

ГРЕЦКИЕ орехи будут легче очищаться, если опустить их в кипяток, накрыть крышкой и оставить на 10-15 минут. Затем воду слить, орехи обсушить и расколоть кончиком ножа.

ОВОЩНЫЕ котлеты вы не отличите от мясных, если в фарш добавите мелко нарезанный, предварительно обжаренный репчатый лук и любую свежую зелень.

МЯСО для шашлыка нужно покупать в магазине только свежее и охлажденное. Из замороженного мяса шашлык получится очень сухим, жестким и невкусным.

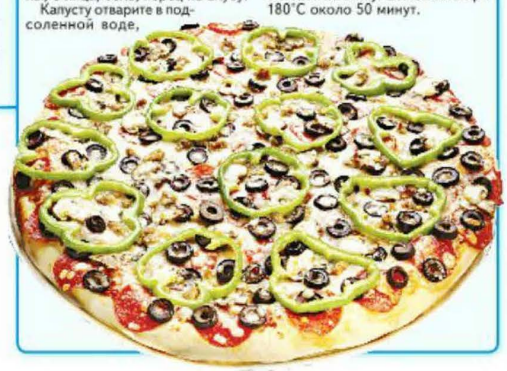
КОРНЕПЛОДЫ — морковь, свекла, репа, редька — дольше сохранятся свежими, если держать их в полиэтиленовом пакете на нижней полке холодильника.

Овощной пирог «Чудо летнее»

Для теста: 4 чайн. ложки сухих дрожжей, 600-700 г муки, 2 яйца, 250 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 щепотки сахара.

Для начинки: 2 кабачка, 3 помидора, 10 соцветий цветной капусты, 150 г сыра, 100 мл сметаны, 3 яйца, соль, перец по вкусу.

Капусту отварите в подсоленной воде, воду слейте, капусту остудите. В теплое молоко добавьте сахар и дрожжи и оставьте опару, чтобы подошла. Затем добавьте яйца, муку, растительное масло и хорошо вымесите. Скатайте в шар, накройте полотенцем и пусть подходит. Приготовьте начинку: кабачки очистите и нарежьте кубиками, помидоры — кусочками, сыр натрите на терке. Подошедшее тесто раскатайте и выложите в форму, застеленную пергаментной бумагой. В отдельной посуде смешайте кабачки, помидоры, капусту, 3/4 сыра, посолите, поперчите и выложите на тесто. Посыпьте оставшимся сыром. Взбейте яйца, добавьте сметану, посолите, поперчите, залейте начинку. Выпекайте при 180°С около 50 минут.



ЧТОБЫ ВАРЕНОЕ МЯСО БЫЛО СОЧНЫМ, А ЗНАЧИТ, И ВКУСНЫМ, ЕГО НАДО ОПУСТИТЬ В КИПЯТОК, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН НЕМНОГО ПОКРЫТЬ МЯСО, И КИПЯТИТЬ НА СЛАБОМ ОГНЕ ДО ГОТОВНОСТИ.

Мясо на столе

Утка с черносливом

Утка, 400-500 г чернослива, 100 г майонеза, 3-5 зубков чеснока, черный молотый перец, перец горошком, лавровый лист, кориандр, соль.

Залейте чернослив кипятком на 10-15 минут. Утку натрите перцем и солью изнутри и снаружи. Слейте из чернослива воду и перемешайте его с лавровым листом, чесноком, душистым перцем и кориандром. Этой смесью нафаршируйте утку и зашейте ее. Положите тушку в рукав для запекания, завяжите с обеих сторон и поставьте запекаться в духовку на 2,5-3 часа при температуре 180°С. Через 1,5 часа осторожно переверните утку, чтобы рукав не порвался. За 15-30 минут до полной готовности выньте утку из духовки, разрежьте рукав, смажьте ее майонезом и посыпьте молотым черным перцем. Поставьте в духовку и держите там до полной готовности и появления золотистой корочки.

Рагу «Мистер Икс»

500 г фарша, 8 помидоров, 2 луковицы, 3 зубка чеснока, болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.

Лук нарежьте полукольцами, болгарский перец разрежьте вдоль и нашинкуйте. Чеснок выдавите через чеснокодавку. Все овощи сложите в кастрюлю, добавьте немного воды и потушите 3 минуты под крышкой. В тушеные овощи положите фарш, помидоры измельчите и добавьте туда же. Посыпьте специями, перемешайте и тушите, не накрывая крышкой, в течение 5 минут. Можно добавить консервированную фасоль без сока, перемешать и тушить до готовности еще 5 минут.

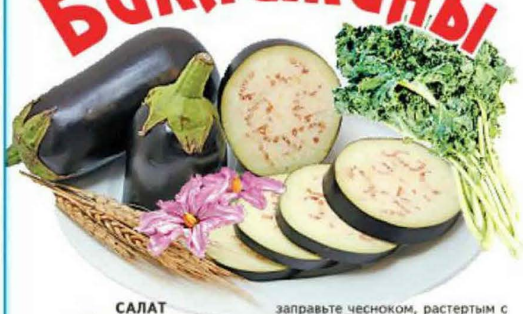
Курица в фольге

Вариант первый. В фольгу положите куриное филе, порезаный полукольцами лук, шампиньоны (можно использовать как сырые, так и жареные), посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень и кусочек сливочного масла. Заверните и запекайте 20 минут при 200°С.

Вариант второй. 200 г сметаны смешайте с 2 ст. ложками лимонного сока, 3 зубчиками чеснока, пропущенного через пресс, немного посолите (для вкуса я добавляю 1/2 чайн. ложки сушеного имбиря). Получившимся маринадом залейте куриное филе, кастрюлю накройте крышкой и поставьте в холодильник на 30 минут. Куриное филе достаньте из маринада, каждое аккуратно заверните в фольгу и уложите на противень. Запекайте в духовке 20 минут.

Ксения Азаренко, Железногорск

Баклажаны



САЛАТ ПОД МАЙОНЕЗОМ

2 баклажана, 2 луковицы, 3 морковки, 1 зубок чеснока, 3 помидора, майонез, соль, перец по вкусу, растительное масло.

Баклажаны нарежьте кружочками, обдайте кипятком, посолите и обжарьте на растительном масле. Чеснок измельчите, лук нарежьте полукольцами, немного посолите и обжарьте до золотистого цвета. Морковь натрите на мелкой терке, помидоры нарежьте тонкими кружочками. Салат выкладывайте слоями. 1-й слой — баклажаны, посыпанные чесноком, 2-й слой — лук, 3-й слой — морковь, 4-й слой — майонез, 5-й слой — помидоры, 6-й слой — майонез. Салат посыпьте рубленой зеленью петрушки и подайте к столу.

Горькие огурцы можно опустить на некоторое время в молоко, добавив немного сахара, и горечь уйдет.

С ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКАХ

600 г баклажанов, 800 г говядины, 2 стручка сладкого болгарского перца, 4 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1/3 стакана растительного масла, 5 зубков чеснока, перец молотый, соль, зелень петрушки по вкусу.

Говядину нарежьте кубиками и обжарьте с нарезанным луком и морковью. Отдельно обжарьте помидоры, ломтики баклажан и сладкого перца. Соедините овощи с мясом, уложите в горшочек, заправьте перцем и солью, посыпьте зеленью петрушки и тушите до готовности в духовке. Готовое блюдо заправьте чесноком, растертым с солью, и подержите под плотно закрытой крышкой в духовке еще несколько минут. К столу подайте горячим со сметаной или с майонезом.

КОТЛЕТЫ ИЗ БАКЛАЖАН

3 баклажана, 1 яйцо, соль по вкусу, мука, растительное масло.

Для соуса: болгарский перец, помидоры, лук, чеснок.

Баклажаны запеките в духовке до готовности. Очистите от кожуры, пропустите через мясорубку, добавьте соль, яйцо, муку (так, чтобы фарш не растекался). Ложкой выкладывайте массу на сковороду, смазанную растительным маслом, и жарьте с двух сторон. Для соуса: болгарский перец, помидоры, лук мелко нарежьте, поджарьте на растительном масле, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Подавайте к столу котлеты с соусом.

ТУШЕНЫЕ В СМЕТАНЕ

2 баклажана, мука для панировки, 2-3 ст. ложки сметаны, 3-4 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана воды, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу.

Баклажаны нарежьте соломкой, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета (2-3 минуты). Затем в ту же посуду добавьте сметану, воду, сахар, молотый черный перец, соль и тушите под крышкой 10 минут. Подавай горячим как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.

Обедаем дома

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

1 кг свекольной ботвы, 200 г щавеля, 2 л воды, огурцы, редис, укроп, лук, сметана, горчица, яйца, сваренные вкрутую.

Свекольную ботву вымойте, сложите в кастрюлю, залейте 2 л горячей воды и варите 10-15 минут. Добавьте вымытый щавель и варите еще 10 минут. Выньте шумовкой зелень, пропустите ее через мясорубку, смешайте с процеженным и остуженным отваром. Нарежьте огурцы, лук, укроп, редис, яйца, сложите в супницу, добавьте сметану, горчицу и залейте остуженным отваром.

ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ

6 помидоров, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 2/3 стакана молока, 100 г брынзы, 1 пучок зелени петрушки, соль.

В сливочном масле поджарьте до золотистого цвета мелко нарезанный лук, положите нарезанные помидоры и жарьте вместе с луком 15 минут. Добавьте муку, размешайте и полученную массу выложите на противень. Взбейте яйцо с молоком и залейте этой смесью овощи. Сверху посыпьте измельченной брынзой и мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекайте в духовке до готовности.

ГОЛУБЦЫ В СЫРНОЙ ЗАЛИВКЕ

1 кочан капусты, 400 мл молока, 260 г свинины, 160 г грибов, 130 г риса, 100 г сыра, 2 яйца, 2 луковицы, морковь, зеленый лук, щепотка укропа, сливочное масло, 2-3 ст. ложки сметаны, соль, специи.

Лук порежьте, морковь натрите на терке, спассеруйте. Рис залейте кипятком на 20 минут. Грибы порежьте, добавьте к овощам и тушите еще 5 минут. Фарш смешайте с приправами. Пережарку добавьте к фаршу. Листья капусты положите на блюдо, добавьте немного воды, поставьте в микроволновку на 5-7 минут. К фаршу добавьте рис, сливочное масло, укроп, соль и перемешайте. С капустных листьев срежьте толстые участки. На капустные листья выкладывайте по ложке фарша, заворачивайте их рулетиком. На сковороде обжарьте голубцы с двух сторон до румяности. Противень смажьте маслом, выложите обрезки от капусты, сверху поджаренные голубцы. Заливка: яйца взбейте с солью, добавьте молоко. Смажьте голубцы сметаной и вылейте заливку. Посыпьте сыром и запекайте в духовке, разогретой до 190 градусов, 40-50 минут до образования румяной корочки.

Для диабетиков

КОНФЕТЫ ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВЫЕ

300 г очищенных яблок, 200 г орехов, 150 г ксилита, 1/4 стакана воды.

Очистите яблоки, пропустите их через мясорубку, добавьте ксилит. Уварите яблоки в собственном соку и небольшом количестве воды до консистенции густого пюре. Измельчите орехи двух сортов (например, грецкие и фундук), добавьте их в пюре и немного поварите. Получившуюся массу раскатайте как тесто толщиной в 1 см и нарежьте конфеты. Можно к яблочному пюре добавить немного лимонного сока в процессе варки.

СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА И МОРКОВИ

500 г моркови, 120-150 г творога, 30-40 г маргарина, 10-20 г ксилита, 2 яйца.

Сладкую морковь нарежьте кружками и потушите в небольшом количестве воды до готовности. Добавьте масло или маргарин в готовую, еще теплую морковь, протрите ее или разомните до образования однородного пюре и охладите до комнатной температуры. Отделите яичные желтки от белков, белки взбейте миксером или вручную. Морковное пюре смешайте с желтками и творогом, добавьте соль и сахарозаменитель, затем постепенно введите взбитые белки. Смажьте формочки маслом, разложите в них получившуюся массу и выпекайте в духовке или варите на пару.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРИБОВ И РИСА

250 г любых грибов, 1/2 стакана риса, 1 луковица, 1 яйцо, мука или сухари для панировки, соль, перец по вкусу.

Сварите грибы, откиньте на дуршлаг и мелко нарубите. Грибной отвар (1,5 стакана) посолите, доведите до кипения. Опустите в него рис и варите до полной готовности. Затем смешайте рис с грибами, добавьте мелко нарезанный лук и черный молотый перец. Хорошо перемешайте, сделайте котлеты, обваляйте их в муке или молотых сухарях. Окуните в яйцо и обжарьте в сильно разогретом масле.

Ягодка к ягодке

* Домашнее мороженое. Любые фрукты или ягоды, 1 лимон, 200 г меда, по 100 г измельченных грецких орехов и мороженого пломбир.

Порежьте кубиками фрукты (яблоки, груши, персики), полейте их соком лимона и перемешайте. В протертые через сито ягоды добавьте мед, перемешайте, храните в холодильнике. Положите в формочку нарезанные фрукты, сверху мороженое, полейте соусом и посыпьте орехами.

* Виноградный десерт. 500 г винограда (смородины или любой другой ягоды), 7-8 листьев салата, по 8 ст. ложек сметаны и сгущенного молока.

Виноград ополосните и отделите ягоды от веточек. Сметану хорошо перемешайте со сгущенным молоком, залейте этой смесью ягоды винограда, осторожно перемешайте и поставьте в холодильник на 15-20 минут. При подаче на стол выложите в салатник, выстеленный листьями салата.

Рекомендуем — *Для пользы тела*

Рыбный день – четверг

ЗАПЕКАНКА «КАРНАВАЛ»

1 кг рыбы (карп, сазан), 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 яйцо, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 400 г помидоров, рубленая зелень, соль и перец по вкусу.

Рыбу очистите, выпотрошите, промойте в проточной воде. Порежьте на ломтики, освободите от костей, сбрызните лимонным соком. Обмакните в яйцо, запанируйте в молотых сухарях и обжарьте в раскаленном растительном масле. В сковороду сложите жареную рыбу, залейте тертыми помидорами, смешанными с черным перцем, солью, зеленью, поставьте в духовку на 20 минут. Подавать можно с картофельным пюре или отварными макаронами.

РЫБА «ПОД СНЕГОМ»

400 г филе морского языка, 100 г сметаны, 3 яйца, 1 чайн. ложка растительного масла, соль, горчица по вкусу.

Рыбу порежьте и отварите в подсоленной воде (не более 5 минут). Приготовьте соус: смешайте яичные желтки, сметану, горчицу и растительное масло. Рыбу достаньте из бульона, положите в форму для запекания и залейте соусом. Отдельно взбейте белки со щепоткой соли (лучше, чтобы белки были холодными, из холодильника) в крепкую пену. Ложкой выложите эту белковую пену сверху на рыбу. Духовку разогрейте до 190°С. Положите на форму с рыбой сверху фольгу и поместите в духовку. Запекайте около 20 минут, потом снимите фольгу и запекайте еще 5-7 минут.

ЩУКА В СМЕТАНЕ

1 кг щуки, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г тертого хрена, 2 стакана сметаны, сахар, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистите, выпотрошите, разрежьте на порционные куски и отварите в подсоленной воде. Лук мелко порубите, морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Лук спассеруйте в масле до прозрачности, добавьте морковь и пассеруйте еще 5-7 минут. Затем добавьте хрен, перемешайте и подержите на огне 2-3 минуты. В казанок уложите рядами: рыбу и овощную смесь (число рядов произвольное). Каждый ряд посолите, поперчите, присыпьте сахаром. Верхний ряд залейте сметаной и тушите на слабом огне под крышкой 40-50 минут.

РЫБНОЕ ФИЛЕ ПОД ОВОЩАМИ И СЫРОМ

2 кг филе рыбы (замороженные хек или минтай), 3 луковицы, 4 помидора, 150 г майонеза или сметаны, 200 г твердого сыра, 3 яйца, 3 ст. ложки муки, соль, перец по вкусу.

Разморозьте и отожмите филе рыбы, так как в такой рыбе очень много воды. Нарежьте на куски размером 7х7 см, посолите, поперчите, посыпьте приправой. Взбейте яйца с мукой. Обмакните каждый кусочек рыбы в смесь и быстро обжарьте. Переложите на противень. Порежьте лук кольцами и уложите поверх рыбки. Помидоры нарежьте кружочками, выложите поверх лука. Обязательно в такой последовательности, тогда лук будет хрустящим, а не тушеным. На каждую башенку капните немного майонеза, посыпьте тертым сыром. Поставьте в разогретую до 180°С духовку на 15-20 минут.

Полезно знать

■ ЕСЛИ ГОРЧИЦЕЙ ОБМАЗАТЬ МЯСО ИЛИ РЫБУ ПЕРЕД ЗАПЕКАНИЕМ, СОК ИЗ НИХ НЕ ВЫТЕЧЕТ. А ЕЩЕ МЯСО С ГОРЧИЦЕЙ ХОРОШО СОХРАНЯЕТСЯ БЕЗ ХОЛОДИЛЬНИКА ДАЖЕ В ЖАРУ.

■ ЧТОБЫ ОТВАРНАЯ КАПУСТА СОХРАНЯЛА БЕЛЫЙ ЦВЕТ И ПРИЯТНО ХРУСТЕЛА, ПОЛОЖИТЕ ЕЕ ЗА 20 МИНУТ ДО ВАРКИ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ, СЛЕГКА ПОДКИСЛЕННУЮ ЛИМОННОЙ КИСЛОТОЙ ИЛИ УКСУСОМ.

■ В ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ МОЖНО ДОБАВИТЬ НЕМНОГО ТОМАТНОЙ ПАСТЫ, И ОНО ПРИОБРЕТЕТ НЕЖНЫЙ РОЗОВЫЙ ЦВЕТ.

Грибочки пошли?

*** Грибы с куриной печенью.** 500 г грибов , 400 г печени, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, по 1 ст. ложке растительного масла и лимонного сока, по 1 чайн. ложке рубленой зелени петрушки, сушеного тимьяна (чабреца) и сушеного базилика, черный молотый перец по вкусу.

Промойте грибы и дайте воде стечь. Грибы почистите и нарежьте ломтиками. Вымойте печень, нарежьте ломтиками, обваляйте в муке. Очистите лук и нарежьте очень тонкими колечками. Разогрейте растительное масло на сковороде и обжарьте сначала лук, потом добавьте печень. Засыпьте грибы, все хорошо перемешайте и приправьте лимонным соком, рубленой зеленью и перцем. Закройте сковороду крышкой и доведите до готовности на малом огне.

*** Шампиньоны с куриными сердечками.** 500 г шампиньонов, 500 г куриных сердечек, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Отдельно потушите до полуготовности шампиньоны и мелко нарезанные куриные сердечки, потом продукты соедините и тушите до готовности со сметаной, добавив соль и специи. Можно добавить обжаренный лук. Подавать блюдо можно как горячим, так и холодным.

Бог в помощь

Икона святой Екатерины

ПОМОГАЕТ ДЕВУШКАМ И ОДИНОКИМ ЖЕНЩИНАМ УДАЧНО ВЫЙТИ ЗАМУЖ И БЛАГОПОЛУЧНО РОДИТЬ МЛАДЕНЦА.

Молитва о замужестве. «О, святая великомученице Екатерино, избранный чистоты сосуде, столпе православия, надежная предстательнице наша, явившая нам сама вину умоляти тя, подвижнице законная, святая на святей горе свято почивающая! Молим тя: приникши свыше, вонми гласу моления нашего, призри на бедствие рабов твоих, просвети омрачение ума нашего, сотвори нас горняя мудрствовати, а не земная. Поспеши нам молитвами твоими побеждати плотская похотения, пристрастия к миру и козни злых духов, на нас злобно воюющих: да твоим предстательством во дни жития сего свободни будем от враждебных их нападений и по исходе от воздушных их истязаний. О премудрая дево! Даруй нам вся, яже к пользе прошения: можеши бо многая испросити у возлюбленнаго Жениха, Христа Бога нашего. Мы вемы, яко много может молитва праведнаго, поспешествуемая благоутробием милосердаго Бога, Ему же слава, честь и благодарение всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь». В конце молитвы собственными словами кратко попросите о помощи.

При трудных родах. «О святая Екатерино, дево и мученице, истинная Христова невесто! Молим тя, чрез особливую благодать, ею же предвари тя, Жених твой, Сладчайший Иисус, да якоже посрамивши прелести мучителя мудростию твоею, пятьдесят витий победила еси и напоивши их небесным учением, к свету истинныя веры наставила еси: тако испроси и нам оную Божию мудрость, да и мы, вся козни адскаго мира же и плоти соблазны презревшие, достойни явимся божественныя славы, и к расширению святыя нашея православныя веры сосуды достойны соделаемся, и с тобою в Небесной скинии Господа и Владыку нашего Иисуса Христа со Отцем и Святым Духом восхвалим и славим во вся веки веков. Аминь».

Публикуется по просьбе Людмилы С. из пос. Саракташ, Оренбургской обл.

Они живут рядом с нами

Земные инопланетяне

Мир полон разными видами насекомых. Возможно, они представители инопланетной жизни. Ведь у некоторых из них даже есть антенны для инопланетных коммуникаций и множество глаз, чтобы лучше изучить наш мир...

У ЭТОГО зеленого червя испуганное лицо с большим ртом и выразительные ямки, напоминающие веки.

ЭТА гусеница может оказаться смертельно опасной при нападении, но чаще всего она сидит без дела на зеленых деревьях.

КРАСНЫЙ злой «инопланетянин» больно кусается.

Ёшкин кот!

■ СМЕРТЕЛЬНОЙ ДОЗОЙ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ 250 Г (ЧЕТВЕРТЬ ОБЫЧНОЙ ПАЧКИ). ЕСТЕСТВЕННО, ПРИ ЕДИНОВРЕМЕННОМ ПРИЕМЕ.

■ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ ЧУМЫ В АНГЛИИ В XVII ВЕКЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ЗАСТАВЛЯЛИ КУРИТЬ, А ЕСЛИ ОНИ НЕ ПОДЧИНЯЛИСЬ, СТРОГО НАКАЗЫВАЛИ. СЧИТАЛОСЬ, ЧТО НИКОТИН ПРЕПЯТСТВУЕТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ЗАРАЗЫ.

Ловушка для родителей

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОКЛЯТИЕ, ОСОБЕННО МАТЕРИНСКОЕ, ОПАСНО: ДАЖЕ СЛУЧАЙНО ВЫСКАЗАННОЕ ПОЖЕЛАНИЕ НЕСЧАСТЬЯ МОМЕНТАЛЬНО ПРОБИВАЕТ ДЕТСКОЕ БИОПОЛЕ.

Родительское проклятие считается самым сильным и опасным, потому что между родителями и детьми с рождения существует тесная связь. Достаточно одного неосторожного слова, и жизнь ребенка станет адом. Беда еще и в том, что проклятие передается из поколения в поколение, как говорили наши предки, вплоть до седьмого колена.

Как бы отец и мать ни любили своих детей, иногда во взаимоотношениях образуется трещина. Даже самые прекрасные дети могут вести себя грубо, идти наперекор родительской воле, дерзить, лениться, могут связаться с дурной компанией и пойти по кривой дорожке. В общем, всякое бывает, и не у каждого родителя хватает терпения, мудрости и сил с достоинством преодолеть испытания. Одно дело, когда мать и отец деликатно наставляют, но при этом держат себя под контролем, и совсем другое, когда обзывают ребенка последними словами, желают ему зла, грозят страшными наказаниями за неблаговидное поведение. Ведь даже одно обидное, унизительное слово может запустить механизм проклятия.

Тот, кто бездумно проклинает всех подряд, накликает и на себя, и на свое потомство страшные болезни, в том числе алкоголизм и онкологию.

Ловушка для родителей. Родительское проклятие, особенно материнское, опасно: даже случайно высказанное пожелание несчастья моментально пробивает детское биополе. Духовник Троице-Сергиевой лавры архимандрит Кирилл говорит: «Известно немало историй, подтверждающих реальную силу власти родителей над детьми. Родительское благословение может низводить благодать на души своих детей, а проклятие может подвергнуть их ужасным страданиям и мучениям».

Однажды многодетную мать сильно огорчил старший сын. Он не только устно оскорбил, но и нанес ей побои. Мать обиделась и на других своих сыновей: почему они не удержали его, не защитили ее? И вот в порыве негодования она прокляла их всех без разбора. И суд Божий свершился. Старшего сына в тот же день парализовало, он не мог даже ходить. Всех остальных сыновей постигла та же участь в течение года.

Но если мать или отец осознанно или неосознанно прокляли своих детей, им тоже не поздоровится, ведь они взяли на душу несмываемый грех, искупать который придется потомкам. Если проследить судьбу проклятого рода, проклятый человек периодически испытывает тревогу, страх, тоску, одиночество. Временами они накатывают так сильно, что бедолаге жить не хочется. В порыве отчаяния некоторые люди пытаются наложить на себя руки, что само по себе большой грех, он ложится тяжким бременем на весь род. Разрушающие силы начнут преследовать род вплоть до полного вымирания.

Тот, кто бездумно проклинает всех, и на себя, и на свое потомство накликает страшные болезни: детский церебральный паралич, эпилепсию, сахарный диабет, бесплодие, онкологию, шизофрению, алкоголизм, наркоманию. Проклятые люди попадают в тюрьму, разоряются и идут по миру, теряют доброе имя. Но самое страшное, когда род вымирает. Практически все, на ком есть родительское проклятие, не могут создать семью. Счастье ускользает от них.

Можно ли противостоять проклятию? Православные священники отвечают на этот вопрос утвердительно. Секрет успеха прост: исполняйте заповеди, важнейшая среди которых — «Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле», молитесь за родителей и просите у Бога милости своей семье.

Тяжёлый случай

В нашей семье рождаются только девочки, мальчики умирают до рождения...

О нашем родовом проклятии я слышала с раннего детства, но значения не придавала. Однако факты — упрямая вещь: на протяжении нескольких поколений у нас в семье рождаются одни девочки, а мальчики если и появляются на свет, вскоре умирают. Говорят, началось все накануне свадьбы деда и бабушки...

Дедушка мой всегда женщинам нравился, даже когда был в преклонном возрасте. Ничего особо примечательного в его внешности не было: худой, высокий, да еще и характер — не приведи боже, но нравился — и все тут. Угораздило его незадолго до встречи с бабушкой связаться с одинокой женщиной с ребенком. Ничего ей не обещал, расстались быстро, только она по-другому думала. А уж когда про дедушкину предстоящую женитьбу услышала и что он для молодой жены дом начал строить, к матери его ходила, скандалы закатывала, умоляла: пусть женится, мол, только ее не бросает. Совсем обезумела от горя, пошла в недостроенный дом, тот самый, что дедушка для счастливой соперницы строил, и повесилась на своей косе. Остался ее сын без матери... Дом тот дед продал, выстроил еще один — напротив.

...Накануне свадьбы постучалась к невесте (бабушке моей) в дом женщина. Постояла на пороге, поздоровалась, по имени бабушку назвала, а сама не представилась, спросила только: «Вы меня не знаете? Ну ничего, скоро узнаете!» Развернулась и ушла. Как потом выяснилось — это была сестра той женщины, которая повесилась. А зачем приходила? Бабушка об этой истории узнала только через несколько лет, знала бы раньше, в жизни бы за деда замуж не пошла. Мечтал дед о сыне, но родились у него две дочери — моя мама и моя тетя. А дальше по цепочке: у мамы — две дочери, у тетки — дочь, у старшей моей сестры — две дочери, у меня — дочь.

За год до моего рождения родился все-таки мальчик — мой родной брат, два дня прожил и умер, у тети моей два сына подряд, с разницей в год, родились и умерли, у меня и сестры первые беременности закончились выкидышами (были мальчики). Так уж сложилось — не живут у нас мальчики...

Ирина Николаевна, Астрахань

ЛАПША

из писем читателей

Илликатором Кузнецова я тоже активно пользуюсь, даже собаку на него укладывала после того, как ее парализовало. Правда, пес не понял всей пользы от процедуры и меня искусал.

Марина, Подольск

Меня подбросило на кровати, и я как птичка выпорхнула из комнаты, несмотря на свой вес 100 кг.

Елена, Смоленск

Как-то я, придя домой, сказал жене: «Смотри, Тань, я вот пришел — ты рычишь, а наш пес лижется. Кто же мне рад? Он. Значит, с ним я и спать буду».

Сергей, Тверь

Видел такую тачку — зад полностью всмятку, а на заднем стекле наклейка: «Нас не догонят!».

Алексей, Московская обл.

Я пока не понял, своя у Анны Семенович грудь или из силикона. Я один такой или есть еще дураки, кто до сих пор не понимает?

Константин, Кировская обл.

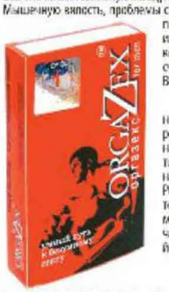
Когда муж решил разобраться с моим любовником, я ужасно переживала. И не зря: после их разговора меня бросили оба.

Елена, Норильск

ORGAZEX® – умный путь к безумному сексу

(ОргаЗекс®)

Лето – самая замечательная пора года, которую большинство людей ждут с нетерпением… Но при этом у вас есть депрессия и плохое настроение? Депрессию и приступы плохого настроения все же можно свалить на нестабильную погоду. А нарушение здоровья на что списать? Мышечную вялость, проблемы с суставами и позвоночником, приступы одышки? «Причина циклических изменений самочувствия – колебания концентрации гормонов в крови», – считает доктор медицинских наук В. Гриневич.



Для нормализации своего состояния специалисты советуют применять регулярно повторяющиеся физические нагрузки, сопровождающиеся позитивным эмоциональным фоном: гимнастику, аквааэробику, йога-тренинги. Результат – бодрость духа, гибкость тела и ясность ума. Однако не каждый может трижды в неделю по два-три часа заниматься аквааэробикой или йога-тренингом. Как быть?

«Природа подарила нам уникальный способ сочетать разнообразную полезную физическую нагрузку с великолепной гаммой позитивных эмоций. Я говорю о сексе. Секс – это не только приятно, но и полезно. Эх, недаром лето – пора отдыха, любви и приключений!

Однако депрессия и стрессы городской жизни не всегда позволяют мужчинам полноценно и регулярно пользоваться самым, наверное, приятным вариантом «ритмической гимнастики». Решить эту проблему американские фармакологи предлагают с помощью природных афродизиаков (лекарственных трав, стимулирующих половую активность). Их немало – женьшень, дереза китайская, дикий батат, чеснок и другие. Натуральные афродизиаки не только быстро и безопасно готовят мужчин к продолжительной, яркой близости, но и снабжают организм мощным комплексом витаминов и микроэлементов. С помощью лекарственных трав-афродизиаков регулярный качественный секс довольно быстро восстанавливает гомеостаз организма. Мужчина получает полноценную, безопасную и разнообразную физическую нагрузку. А «гормоны счастья» – эндорфины, уровень которых стабильно становится выше, объективно улучшают настроение и самочувствие. Летняя пора – отличное время, когда каждый мужчина может открыть для себя умный путь к безумному сексу».

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках города.

Екатеринбург 8(343)376-55-70, Киров 8(833)262-07-75, Махачкала 8(8722)78-10-80, Тверь 8(4822)43-40-44, Омск 8(3812)94-90-94, 8(3812)52-32-22, Новосибирск 8(383)221-55-44, 8(383)350-49-05, Ярославль 8(4852)30-30-10, 8(4852)41-55-66, 8(4852)30-38-98, Ростов-на-Дону 8(8631)237-91-16, 8(8631)283-02-03, 8(863)292-30-20, Иваново 8(4932)41-65-65, Йошкар-Ола 8(8362)42-70-02, Майкоп 8(8772)55-80-02, Москва 8(495)644-48-70, Нальчик 8(8662)40-25-26, Оренбург 8(3532)43-02-50, Самара 8(8462)42-31-68, Череповец 8(8782)25 29 60, Иркутск 8(3952)68 64 34, Казань 8(843)273 19 44, Набережные Челны 8(8552)77 93 29, Пермь 8(342)281 94 76, Санкт-Петербург 8(812)703 45 30, 8(812)663-63-51, Краснодар 8(861)253-95-03, 8(861)252-25-00, Ставрополь 8(8652)55-16-83, 8(8652)58-22-81.

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД.СГР № RU.77.99.11.003.Е.021570.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию. РЕКЛАМА

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок* ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «ОргаЗекс№2»

«АйБолит! Здоровье. Медицина. Жизнь».
* Акция действует до 01.10.2012.

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я ЗАКАЗЫВАЮ»**

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Махцева К. Х.

Заказ вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШИ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

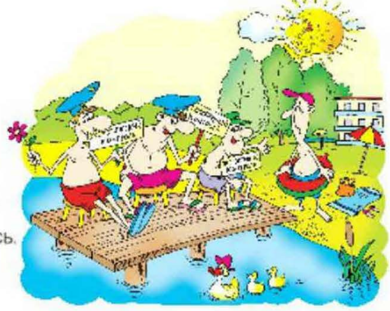
«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ____ упаковок
«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ____ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. (**«ОргаЗекс №1»**), 1050 руб. (**«ОргаЗекс №2»**).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н,
с. Малка, ул. Пшукова, 9

ЧЕЛОВЕКА УЗНАТЬ ОЧЕНЬ ПРОСТО: ДОВЕДИТЕ ЕГО ДО КИПЕНИЯ И ПОСМОТРИТЕ, ЧТО ИСПАРИЛОСЬ.



МОЗГ МУЖЧИНЫ ИЗНАШИВАЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ В НЕМ ЗАВОДИТСЯ ЖЕНА.

МОЯ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Героиня нашей беседы Людмила Михайловна поделилась с нами своими впечатлениями о скипидарных ваннах «Скипофит», которые начала принимать из-за лишнего веса, а в результате еще и поправила свое здоровье.

Долгое время Людмилу сковывали больные суставы. Очень болело плечо. Рука из-за этого практически не работала. Кроме того, ее страдания отягощал лишний вес в 96 кг, постоянная одышка, высокое давление, отеки. Очень сильно болели стопы.

Людмиле с трудом давалось любое движение. Поход в магазин или хлопоты по дому были для нее настоящей мукой. Врачи предупредили, что кости находятся в таком состоянии, что любой, даже самый незначительный перелом будет очень тяжело срастаться.

«Скипофит» стимулирует кровоток, укрепляет сосуды, помогает нормализовать обменные процессы.

Людмила была настолько напугана, что немедленно решила изменить свою жизнь. Первое, с чего она решила начать, – это похудение. Зарядка и диета стали ее обязательной программой каждый день. Но вес неуклонно держался!

Однажды один знакомый посоветовал Людмиле натуральные скипидарные ванны «Скипофит». Рассказал, что это натуральное средство из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав. Очень хорошо помогает похудеть, т.к. сосновая живица активно способствует расщеплению жировых отложений и нормализует обмен веществ.

Людмила долгое время откладывала прием скипидарных ванн, ей показалось это очень сложным. Но когда с рукой совсем припекло – решилась. Тут же купила в аптеке ванны «Скипофит», внимательно прочла инструкцию и начала принимать.

Аромат хвои, нежное покалывание всего тела... Теплая ароматная ванна стала для Людмилы любимой вечерней процедурой. Нормализовался сон, кожа подтянулась, стала гладкой и шелковистой. А самое главное – плечо перестало беспокоить.

Спустя месяц Людмила начала активно худеть. В результате нормализовалось давление, никакой одышки, про больные суставы вовсе забыла, на пятый этаж чуть ли не бегом поднималась. Перестала часто простужаться. А самое главное – похудела так, что пришлось менять весь свой гардероб.

Около четырех месяцев, не сказать что четко через день, но регулярно Людмила принимала свои любимые скипидарные ванны «Скипофит». Скинула 27 кг и наконец-то привела свой вес в норму. Кожа вся подтянулась, стала гладкая, бархатистая. Заметно помолодела. Все знакомые не узнают, делают комплименты и не верят, что ей уже 65 лет.

ООО «Магия Грин», ОГРН-1097746118613, 125363, г. Москва, ул. Фабрициуса, д.11

Скипофит®

Скидки до 30%

только при заказе по тел:
8-800-700-03-36
*акция действует до 31.08.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек
«Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41, **«А5»** – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

Сертификат РОСС RU.AЯ... Косметическое средство. Не является лекарством.

РЕКЛАМА

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На каждый день

УБИРАЕМ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Очистите от кожуры небольшую картофелину и натрите ее на средней терке. Мелко нарежьте зелень петрушки и смешайте ее с картофельной массой. Нанесите смесь под глаза и подержите 15-20 минут. Смойте маску прохладной водой и протрите кожу вокруг глаз кубиками льда. После такой процедуры припухлость в области нижних век исчезнет за считанные минуты.

ШОКОЛАДНАЯ ПРОЦЕДУРА

Шоколадные обертывания тонизируют кожу, выводят токсины. После процедуры кожа становится мягкой и нежной, приобретает красивый золотистый оттенок. Растворите 200 г порошка какао в 0,5 л горячей воды. Перед процедурой очистите кожу скрабом для тела. Нанесите шоколадную смесь на проблемные зоны, обернитесь целлофаном, оставьте на 10-15 минут, затем примите душ. Такие процедуры можно делать несколько раз в неделю.

ЧТОБЫ ПЯТКИ БЫЛИ ГЛАДКИ

Помогут маски из жирного крема, нутряного свиного сала или любого растительного масла: кукурузного, оливкового, льняного, миндального, касторового. Намазав стопы, оберните их пищевой пленкой, а поверх наденьте хлопковые носки и отправляйтесь спать. Утром, сняв пленку, ополосните ноги теплой водой, промокните полотенцем и смажьте кремом. Курс — 10 процедур через день.

Ещё та проблема

«Гусиная» кожа

Контактируя с тканью, кожа уплотняется, медленнее обновляется и из-за постоянного трения теряет свою гладкость и упругость. На ней могут появиться некрасивые бугорки — та самая «гусиная» кожа, а также шелушение.

Что делать? Раз или два в неделю используйте скрабы на основе морской соли или сахара. Они решают сразу две проблемы: полируют кожу и насыщают ее необходимыми веществами. Можно приготовить такой скраб самой, например из морской соли с грейпфрутом. Он не только очищает кожу, но и обладает антицеллюлитным эффектом. Для его приготовления возьмите 5 ст. ложек морской соли (не очень мелкой), смешайте с 1 чайн. ложкой оливкового масла. Один маленький неочищенный грейпфрут натрите на терке, добавьте его к смеси соли и масла и тщательно перемешайте. Этот скраб нужно наносить на влажное тело перед принятием душа. Смывать его надо жидким мылом или гелем для душа.

Ну а если к вечеру на талии или бедрах остаются следы от резинок и плотных поясов, значит, ждите, что на теле появится целлюлит. Слишком тесные резинки нарушают правильную работу кровеносных и лимфатических сосудов. Если к тому же вы ведете сидячий образ жизни, то это может привести к возникновению застойных явлений. А они повышают риск появления «апельсиновой корки» на бедрах.

Что делать? Выбирайте правильные колготки с широкими резинками, которые не оставляют следов на коже. Если носите чулки с поясом, проверьте, не слишком ли он узок. Откажитесь от утягивающего белья. Джинсы, особенно модели на бедрах, ни в коем случае не должны впиваться в тело.

Для профилактики целлюлита больше двигайтесь. Хотя бы приучите себя каждый вечер минимум 10 минут лежать, подняв ноги выше головы.

Кстати

Чем старше женщина, тем осторожнее ей надо пользоваться средствами для отшелушивания кожи. После 30 лет скрабы с твердыми частицами не подходят для очищения кожи, так как могут вызвать раздражение или травмировать кожу. Лучше заменить скрабы более мягкими средствами, например масками. А если все-таки пользуетесь скрабом, то делайте это не чаще одного раза в 10-15 дней.

Сам себе косметолог

Не упусти время

Кусочек дыни на лицо

Если вы следите за фигурой, на дыню лучше не налегать: в ее мякоти много сахара, поэтому диетической ее не назовешь. А вот для косметических процедур дыня подходит идеально.

САМЫЙ простой способ извлечь пользу из дыни — отжать из мякоти сок, пропитать им ватный тампон и нанести его на лицо. Такая процедура нежно увлажнит сухую кожу. Еще лучше смешать дынный сок с равным количеством молока и простой минералки и пользоваться как лосьоном.

Кстати, оставшуюся после отжима мякоть можно накладывать в виде маски на очищенную кожу лица на 10-15 минут, повторяя процедуру раз в 3 дня. После 15-20 масок кожа станет эластичной, бархатистой. Но если кожа сильно обезвожена, перед нанесением маски ее лучше протереть оливковым маслом.

* Для любых типов кожи подойдет такой дынный лосьон: разомните вилкой мякоть дыни, оставьте ее на 2-3 часа, затем отожмите сок в отдельную посуду. Добавьте 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку соли, подождите, пока соль растворится, и влейте в смесь 1 стакан водки. Этим лосьоном надо протирать кожу после умывания, причем после процедуры не ополаскивать лицо в течение 2 часов. Это отлично увлажнит кожу и сделает ее более ровной.

* Ну а для волос дынный сок даже не надо ни с чем смешивать. Просто смочите в нем ватный тампон и нанесите на кожу головы и волосы, предварительно разделив их на пряди. Смывается этот лосьон через 20-30 минут обычным шампунем. Правда, для получения эффекта придется провести как минимум 15 процедур раз в 3 дня. Зато волосы станут блестящими и мягкими — и никаких секущихся концов.

* Для сухой кожи лица кусочки дыни разомните вилкой или натрите на мелкой пластмассовой терке, отожмите через марлю сок. Ватный тампон смочите в соке и протрите кожу.

* Сок дыни можно смешать с равным количеством молока и минеральной воды и этим составом протирать лицо, если кожа сухая.

*Для тонизирующей маски смешайте1/2 стакана очень теплой и густой манной каши, 1/2 чайн. ложки соли, 2 яичных желтка, 2 чайн. ложки меда и столько же растительного масла, добавьте 2 ст. ложки сока дыни, тщательно размешайте — получится смесь типа мягкого крема. Нанесите на 20-30 минут, смойте теплой водой.

* Для нормальной и сухой кожи лица из кусочков дыни приготовьте кашицу, 2-3 ст. ложки ее смешайте с 1 чайн. ложкой меда и 1 ст. ложкой сметаны. Смесь нанесите на лицо. Через 15-20 минут смойте.

* Для нормальной и сухой кожи лица к 2-3 ст. ложкам кашицы из дыни добавьте желток и 1 ст. ложку сметаны. Кашицу можно смешать только с желтком или сметаной до получения кремообразной массы. Маску наносите на кожу лица и шеи послойно. После подсыхания последнего слоя смойте теплой водой.

* При жирной коже лица к 1 ст. ложке дынной кашицы добавьте взбитый белок. Маски наносятся на кожу лица и шеи на 15-20 минут. Перед наложением маски лицо и шею протрите ватным тампоном, смоченным соком дыни.

Чтобы не было морщин

ДЛЯ любой кожи: 1 ст. ложку льняного семени залейте 2/3 стакана кипятка, настаивайте час, разомните и снова подогрейте. Нанесите теплую кашицу на кожу лица и область декольте, прикройте марлей и держите 15-20 минут. Затем снимите маску и вымойте лицо теплой водой.

ДЛЯ любой кожи: смешайте до однородной массы натертую на мелкой терке сырую картофелину, желток одного яйца, добавьте 3 ст. ложки пива. Нанесите маску на лицо, прикройте марлей и держите 12-15 минут, затем смойте прохладной водой.

ДЛЯ сухой и нормальной кожи: смешайте по 1 ст. ложке измельченный виноград с кожурой и сливки (или сметану). Смесь нанесите на лицо, прикройте марлей и держите маску 12-15 минут. Затем смойте прохладной водой с добавлением молока (1:4).

ДЛЯ сухой кожи: смешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти абрикоса с 1/2 ст. ложки сметаны 15-20%-ной жирности. Смесь нанесите на лицо на 15 минут, затем смойте прохладной водой.

Намотай на ус

■ НЕ БЫВАЕТ РОСКОШНОЙ ШЕВЕЛЮРЫ У ТОГО, КТО СТРАДАЕТ КАКОЙ-ЛИБО ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ.

■ ВОЛОСЫ ВСТАЮТ ДЫБОМ ИЗ-ЗА СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ, КОГДА НАМ СТРАШНО ИЛИ ХОЛОДНО.

■ У ЛЮБИТЕЛЕЙ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ ЧАЩЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ОБРАЗУЮТСЯ МОРЩИНЫ.

■ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОТПРАВИТЬСЯ ЗАГОРАТЬ, НАКРАСЬТЕ РЕСНИЦЫ ВОДОСТОЙКОЙ ТУШЬЮ, ТОГДА ОНИ НЕ ВЫГОРЯТ НА СОЛНЦЕ.

Целебная травка

Василёк заивёл

Василек успешно применяют в домашней косметике.

* При чрезмерно жирной коже лицо протирают настоем: 50 цветков василька заливают 0,5 л кипятка, настаивают час, процеживают.

* При расширенных порах делают примочки из отвара: 1-2 горсти сухих цветков заливают 0,5 л воды и кипятят на слабом огне 10 минут.

* Жирную кожу лица с расширенными порами 2-3 раза в день протирают лосьоном: 1 ст. ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и добавляют 1 ст. ложку одеколона или водки.

* Для кожи любого типа полезна маска: 1 ст. ложку цветков заливают 3 ст. ложками воды, кипятят 2 минуты на медленном огне, затем слегка охлаждают и добавляют 10 капель сока лимона, а для вязкости — немного толокна или ржаной муки. Эту маску наносят на лицо на 15-20 минут, затем смывают водой комнатной температуры.

* Для уничтожения бородавок ежедневно накладывают на них измельченные семена василька, прикрывая сверху полоской пластыря.

* Для ухода за воспаленными веками используют масляный настой: 1 ст. ложку цветков василька настаивают в 1/2 стакана растительного масла, смачивают ватные тампоны и накладывают их на веки на 15-20 минут.

Мода-2012

Ёшкин кот!

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Добрая, симпатичная, порядочная одинокая женщина, без вредных привычек. Детей нет. Русская, уроженка Смоленской области, медработник. По гороскопу Телец, люблю природу, книги, животных, уют в доме. Познакомлюсь с добрым, порядочным, одиноким мужчиной 60-70 лет, ростом от 178 см, вредных привычек в меру, желательно с автомобилем. Судимых, наркоманов, женатых и альфонсов прошу не беспокоить.

Нелли Ивановна Полякова, д/в, почта, Архангельск, 163035

***

56 лет, рост 158 см, вес 58 кг, вдова. По характеру добрая, уравновешенная, хорошо готовлю, вяжу. Люблю природу, животных. Без вредных привычек. Я — восточная женщина, могу ценить, уважать и любить. Хочу познакомиться с хорошим, добрым мужчиной, вдовцом, пчеловодом, без вредных привычек, с жильем, возраст в пределах разумного, можно с инвалидностью. Согласна на переезд.

Александра Бабаджанова, д/в, Саратов, 410035

***

73 года, рост 168 см, стройная, вдова. Добрая, эмоциональная, готова всегда прийти на помощь. Мечтаю встретить одинокого, доброго, ласкового, честного мужчину без вредных привычек. Хочется любви, понимания и душевного тепла.

Галина, а/я 31, Иркутск, 664031

***

74 года, рост 165 см, вес 60 кг. Слабослышащая, пользуюсь слуховым аппаратом. Русская, порядочная. Может, найдется и для меня такой же одинокий мужчина близкого мне возраста, желательно из Белгородской области или Ростова? Хочу прожить вместе оставшуюся жизнь, заботиться друг о друге.

Любовь Дмитриевна Рубежанская, ул. Гутякулова, 22, Черкесск, КЧР, 369009

МУЖЧИНЫ

В прошлом году обращался в «Айболит» с просьбой познакомить меня с хорошей женщиной. Пришло много писем, но я выбрал одно. Мы прожили вместе 6 месяцев. Три месяца она как-то терпела, а потом стала устраивать мне такие скандалы, что пришлось развестись. Она упрекала меня в том, что я инвалид. Действительно, у меня инвалидность II группы (на обеих ногах варикозное расширение вен). Я не скрывал, что болен и за мной нужен уход. Не знаю, есть ли другие женщины — не такие, а добрые, сочувствующие чужой боли или бесполезно искать?

Б. В. Порченко, ул. Октябрьская, 54-58, Лермонтов, Ставропольский край, 357341

***

30 лет, рост 180 см, вес 95 кг, инвалид III группы (эпилепсия). По гороскопу Овен, русский, скромный, без вредных привычек. Познакомлюсь с девушкой 30-35 лет. Может, найдется та, которая полюбит меня, несмотря на мою болезнь?

Александр Николаевич Мазаев, д/в, с. Клеповка, Бутурлиновский р-н, Воронежская обл., 397524

***

32 года, рост 176 см, среднего телосложения, инвалид III группы по зрению (хожу в очках). По гороскопу Водолей, спокойный, уравновешенный. Не курю, выпиваю только по праздникам, и то в меру. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой до 35 лет, не склонной к полноте, желательно из сельской местности. Отвечу всем.

Михаил, ул. Интернациональная, 90, Зима, Иркутская обл., 665350

Мне 71 год, рост 166 см, вес 70 кг. Русский, бывший военный. Здоров, не курю и не пью. Более восьми лет работаю в автошколе преподавателем. Люблю выращивать овощи и фрукты, делать заготовки на зиму. Остался один, все родные кто умер, а кто уехал в Ставропольский край и на юг Краснодарского края. Хотелось бы познакомиться с серьезной женщиной без вредных привычек, имеющей отдельный домик с приусадебным участком в Ставропольском или Краснодарском краях.

Николай Николаевич Бузынин, ул. Бебеля, 4, Буинск, Республика Татарстан, 422433

Может, мне повезёт, и я познакомлюсь с женщиной, которая станет мне подругой

У меня горе, я в отчаянии! 26 мая скончалась моя мама. В 2010 году у нее на шейке матки обнаружили небольшую опухоль размером 3х4 см, но она продолжала расти. Онколог направил на химиотерапию, мама прошла 15 сеансов. В прошлом году сделали операцию, она прошла успешно. Вырезали все, шрам от пупка до низа живота. Потом мама раз в два месяца ездила на химиотерапию. Дали II группу инвалидности. А через год, в марте 2012 года, у мамы воспалились лимфатические узлы, весь живот опух, она с трудом передвигалась. На майскую химиотерапию уже не поехала, так как не могла ходить. С каждым днем ей становилось все хуже и хуже. Рвота повторялась по 5-6 раз в день, шла коричневая слизь. Я постоянно был рядом и видел, что маме становится все хуже, но поддерживал как мог. Боли в ногах и лимфоузлах облегчали препараты «Трамал» и «Трамодол». Маму тошнило, почти месяц она не ела, похудела на 10-15 кг, руки совсем высохли. И все время бредила...

Поверьте, очень страшно терять близкого человека. Отца у меня не было — он бросил нас, когда мне было 9 лет. Мама воспитывала меня одна. Не могу писать без слез... Мне очень плохо. Мама умерла 26 мая, а 28 мая мне исполнилось 38 лет. Вот такой получился у меня день рождения. Остался один... Даже еду себе не готовлю — не хочется... Почти каждый день плачу от душевной боли. Я инвалид II группы, без физических недостатков. Может, мне повезет, и я познакомлюсь с женщиной 30-35 лет, без вредных привычек, хорошей хозяйкой и подругой, возможно, с группой инвалидности или каким-нибудь недугом или физическим недостатком. Только жительницей Ставропольского края.

Александр Викторович Конюхов, д/в, п/о 9, Буденновск, Ставропольский край, 356809

Уж я-то знаю своего сына, он никогда не обидит женщину...

Со своими болячками стараюсь справляться и лечить семью с помощью «Айболита». С мужем живем 37 лет, пенсионеры. Одна беда — сын долго болел после травмы. Сейчас, слава богу, со здоровьем у него все нормально, но инвалидность осталась. Сыну 36 лет, высокий. Парень он хороший во всех отношениях — и внешностью, и характером, и душой Бог не обидел. Когда заболел, жена ушла, детей нет. По дому сынок все делает, нам помогает. Но нет у него хорошего друга и женщины, которая бы полюбила его. Видела, как он относился к своей бывшей жене — пылинки с нее сдувал. Уж я-то знаю своего сына, он никогда не обидит женщину. Не пьет, не курит, ходит в храм. Женщины до 40 лет, желательно с Волгоградской области, не гоняйтесь за призрачными принцами! Ведь счастье — это когда рядом любящий, внимательный, симпатичный мужчина.

Тамара Ивановна, ул. Чуйкова, 81, Волгоград-1

Хотелось бы пообщаться...

На Руси всегда заботились о сирых и убогих, раздавали милостыню, на Пасху в остроги посылали куличи. А сейчас милостыню просят немногие, но это не значит, что люди перестали нуждаться.

Я одинокая старушка 75 лет, детей и родных нет. Пенсии хватает только на питание и простую одежду (покупаю ее на распродажах). Очень хочется почувствовать чью-то заботу. В магазин хожу с сумкой на колесиках — так удобно. Но вхожу в подъезд и вздыхаю: 4-й этаж, без лифта... Мимо пробегают молодые парни, но никто ни разу не предложил поднести сумку. Так и ползу, как черепаха, со ступеньки на ступеньку...

А теперь о приятном. Аптека. Подходит моя очередь, оказывается, сердечное лекарство здесь дороже, чем в аптеке подальше. Отказываюсь, выползаю на крыльцо. Выходит мужчина кавказской национальности (стоял в очереди за мной) и говорит: «Бабушка, давайте я куплю вам это лекарство или дам денег». Отказалась, но эти слова до сих пор греют мою душу. Болячек хватает, но особенно беспокоит обнаруженная на флюорографии эмфизема легких. Может, поэтому я так быстро устаю? В «Айболите» не нашла методов лечения этой болезни. Слышала про цветки картофеля, но где их взять?

Хочу поделиться своими успехами в лечении позвоночника. Мой рост уменьшился со 165 см до 150 (представляю, какие там были грыжи!). Болела очень сильно, с кровати сползала по 5-10 минут. Подруга принесла книгу Норбекова с гимнастикой для позвоночника. Мне она понравилась, и вот уже 4 года ежедневно делаю эти упражнения: сидя, стоя, лежа. Кроме того, из совершенно белых волосы стали серебристыми, и седина продолжает пропадать. Извиняюсь перед Норбековым: я улыбалась, читая, что его гимнастика омолаживает. Особого омоложения, правда, не чувствую, но позвоночник не болит, а цвет волос просто замечательный, ни с какой краской не сравнится.

Летом живу в деревне (мы с покойным мужем когда-то купили домик в Пензенской области). Цветы, птицы, пруд под окном, виноград разросся — осенью урожай некуда девать. Рядок помидоров, моркови, лука и огурцов — пока еще могу ухаживать. До хорошего магазина — полтора километра. Как говорит один знакомый, «не осилю». Спасибо соседке, уже несколько лет выручает — приносит хлеб и продукты. Это замечательная милость! Пригласила бы к себе на лето старушку или старичка — в помощь и на отдых, но имею печальный (и смешной!) опыт. На мое письмо, пока старички и старушки собирались, очень быстро откликнулась молодая семья. Приехали. Веселые, быстрые, она — повар, в руках все горит. Но, как оказалось, семья здорово пьющая. Пропили все деньги и пошли рыбачить на пруд (женщина так вкусно жарила пескарей!). Денег на обратную дорогу я не могла им предложить, так они шустро нашли попутную машину. Явно это была не моя компания, но скучно с ними не было, это точно. Но и повторять этот опыт не хочется. Пишите мне, отвечу, но только вкладывайте чистый конверт — мне до почты не дойти.

И еще: я купила самый дешевый ноутбук, чтобы напечатать воспоминания отца. Он написал их по моей просьбе. Оказалось, что не так уж сложно освоить азы работы на компьютере. Так что теперь могу общаться по электронной почте — это прекрасный способ общения для одиноких людей.

Алла Германовна Кузьмина, д/в, д. Варварино, Тамалинский р-н, Пензенская обл., 442905

P. S. МОЖЕТ, ОТКЛИКНЕТСЯ ЖЕНЩИНА ИЗ ГОРОДА ШАХТЫ, НАПИСАВШАЯ СТИХИ: «Я НЕМОЛОДА И НЕКРАСИВА, НО ДУША У МЕНЯ МОЛОДАЯ...». УЖ ОЧЕНЬ ОНИ МНЕ ПРИШЛИСЬ ПО ДУШЕ, НУ ПРЯМО ПРО МЕНЯ. ХОТЕЛОСЬ БЫ ПООБЩАТЬСЯ.

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

- ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ НА АБОНЕНТСКИЙ ЯЩИК, ДОСТАТОЧНО УКАЗАТЬ НА КОНВЕРТЕ ИНИЦИАЛЫ И ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ.
- ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ В ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ», ТРЕБУЕТСЯ УКАЗЫВАТЬ ПОЛНОСТЬЮ ФАМИЛИЮ, ИМЯ И ОТЧЕСТВО.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) — американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы — водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль (4852)30-30-10, (4852)60-12-92, (4852)41-34-00, Казань (843)544-61-85, (843)262-46-32, (843)261-83-64, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)295-23-27, Симферополь (8652)24-11-65, (8652)36-45-83, (8652)65-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)231-57-17, (343)257-13-15, (343)330-00-10, (343)260-53-10, Красноярск (391)243-74-30, Краснодар (861)274-58-88, Новосибирск (383)202-06-06, (383)216-34-96, (383)221-55-41, (383)218-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)69-40-94, Пермь (342)229-57-08, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-03, Санкт-Петербург (812)703-45-30

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД, СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Реклама. Не является лекарственным средством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60
«Айболит» Здоровье. Медицина. Жизнь
* Акция действует до 01.10.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я заказываю»
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я 98, для Махцева К. Х.
Заказ вы получите по почте наложенным платежом
На конверте укажите разборчиво ваши индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60). Вы оплачиваете почтовые расходы.

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

Чтобы напиться до безобразия, достаточно одного бокала — то ли тринадцатого, то ли четырнадцатого.

Вот это законы!

● В Эфиопии разрешено отрезать ухо любому, кто подслушал ваш разговор.

● В китайских школах детям разрешено есть во время уроков.

● В Индии запрещено умирать в дождливую погоду.

● В Африке студентам запрещено приходить на экзамен с чистой головой.

● В Чехии некурящим девушкам разрешено заказывать одну пиццу в день абсолютно бесплатно.

● В Голландии разрешено курить марихуану с полицейским, если он нашел у вас дозу, которой хватит на двоих.

● В Ирландии человеку запрещено смотреться в зеркало, если он похож на лося.

● В Греции мужчинам запрещено смотреть в глаза теще.

Ослышки

Спорная команда по футболу
Кошмар на улице вузов
Стервер
Радио «Маньяк»
Двухгневный визит
Бредущие выборы
Усыновить истину
Шах вперед
Оплата прожевания в гостинице

И смех и грех!

Зря прыгнул!

ПО НАШЕЙ СТРАНЕ ВСЕ ЕЩЕ ШАГАЕТ РЕФОРМА ОБРАЗОВАНИЯ. ИЗМЕНЯЮТСЯ МЕТОДИКИ И УЧЕБНИКИ. ОДНАКО, КАК ПОКАЗЫВАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ, ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ВСЕГДА ПРИВОДЯТ К ЛУЧШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ. ПЕРЕД ВАМИ ЗАДАЧКИ ИЗ НЕКОТОРЫХ РОССИЙСКИХ УЧЕБНИКОВ...

ЗАДАЧА 1

В один из солнечных дней вы решили прыгнуть с высоты 8 метров (!). Прыгнув вниз, вы решили для себя, что это было зря сделано и так поступать нехорошо. К этому моменту вы пролетели уже около трех секунд.

Внимание, вопрос: сколько времени и метров вы пролетели нехотя?

ЗАДАЧА 2

Однажды, когда шел сильный дождь, на остановке общественного транспорта стояло около 15 человек. Подъехал автобус и, наехав на лужу, забрызгал 5 человек. Остальные люди смогли уйти от брызг, предварительно запрыгнув в колючие кусты.

Во сколько раз количество поцарапанных человек больше количества забрызганных?

ЗАДАЧА 3

Веселый (!) сотрудник ДПС стоял на посту. Вдруг из-за угла появился нарушитель на автомобиле «Ока» и проехал мимо сотрудника со скоростью 150 км/час (вы только подумайте: где можно увидеть «Оку» на такой скорости!). Однако вскоре инспектор догнал нарушителя на мотоцикле БМВ, но зазевался и не заметил, как перегнал на 5 километров водителя «Оки».

С какой скоростью нужно ехать инспектору ДПС, чтобы остановить нарушителя, и сколько километров проехал каждый водитель?

Сколько гибэдэдэшнику ни плати, он всё равно в багажник смотрит.

Кошмарики

Уши

Эта история произошла еще в далекое доперестроечное время. Тогда полным ходом на предприятиях и в учреждениях проводились различные соревнования, спартакиады и прочее. Так вот, в одном из районов Московской области проходил турнир по футболу между заводами. В команде одного завода вратарем был некий слесарь дядя Коля, который когда-то давно попал в аварию на этом заводе (кислотный ожог) и лишился ушей. Медкомиссия, естественно, в таком виде его на матч никак не выпустила бы, но вместо него ставить было некого. Тогда решили на время матча прикрепить ему бутафорские уши. Все в порядке, началась игра. И где-то во втором тайме игровая ситуация: нападающий сближается с вратарем, сильно бьет и попадает дяде Коле в голову... И у того отлетают уши!!! Говорят, что нападающий доиграть матч уже не смог, было плохо с сердцем.

Сти-шутки

Глобально потеплело!

И вот глобально потеплело...
На субтропических лугах
Растут и киви, и помело,
И авокадо с фейхоа.

Народ привык, народ
не ропщет,
Что круглый год стоит жара.
И молодежь
в кофейных рощах,
Как встарь, гуляет до утра.

Павлин прокаркал
на рассвете.
Лишь солнца луч
в избу проник,
Петрович наточил мачете,
Чтоб сахарный рубить тростник.

Уж нет зимы морозной ныне,
Лишь зной и адский
солнцепек!
Авдотья в голубом бикини
Окучивала артишок.

— Повыше поднял бы
забор-то!
Сидишь в тени, как феодал.
Гляди — жираф соседский,
Борька,
Гуаву нашу обглодал!

— Гуаву? Хрен с ней!
Ради бога,
Пущай хоть всю ее сожрет!
От энтой дряни лишь изжога!
И под текилу не идет.

И, кстати, кончилась текила.
Пустой бочонок, е-мое!
Ты б, что ли, мангу посадила,
Я б бражку делал из нее.

— Тьфу ты, алкаш!
Хлебни-ка квасу
И понапрасну не болтай.
Вон, прополи-ка ананасы!
Хороший будет урожай.

К реке спустился утром
ранним
Со старой удочкой Евсей.
— Итишкин кот!
Опять пираньи
Всех съели, падлы, карасей!

Не рыба, а с зубами жопа!
Такой на рынке — грош цена!
Скормлю-ка нашей антилопе,
Коль не подавится она.

Ночь коротка, как хвостик
дынный,
Вновь баба косу заплетет,
Пока над фермой страусиной
Ярило знойное встает...

Новые виды животных

Пингпонгвин — трудноуловимый прыгающий пингвин, охота на него невозможна.

Злон — хищный вид слона, питается плоскими животными и людьми.

Топтаха — тяжелая трамбующая птица-грейдер.

Розовый вломинго — птица-каратист, ужас ночных болот.

Пердятел — единственная в природе реактивная птица.

Тетел — самка дятла.

Рыдятел — тоскливая причитающая птичка, селится возле сиротских домов и кладбищ.

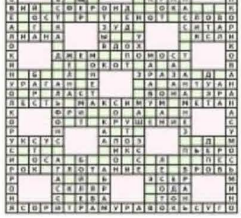
Гиппоктотам — маленький сторожевой бегемот.

Вонзаец, терзаец и загрызаец — псовые зайцы Министерства внутренних дел.

Ненецкая волчарка — собака особого назначения.

К. Б.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23.



Мы у них

Соседям на зависть

Ах, какое безоблачное небо и жаркое солнце в Греции! Какое там ласковое море и уютные пляжи! Пожаришься на лежаке — и бух в синие теплые волны Эгейского моря. Снова на лежак, и снова в море. А тут тебе и коктейля принесут, и пива ледяного с чипсами. А кругом разноязычие, как в Вавилоне: французы хохочут, греки тараторят, поляки шипят, немцы солидно шпрехают, русские беззлобно матерятся. Красота!

В первый день мы провели на пляже Армонии-бич сразу три часа! Надышались морским воздухом, наглотались соленой воды, еле доползли до номера и упали в постели как убитые. Мы все же сибиряки, и море, и солнце в лошадиных дозах поначалу нас просто валили с ног. Проспали до самого ужина. На второй день — то же самое.

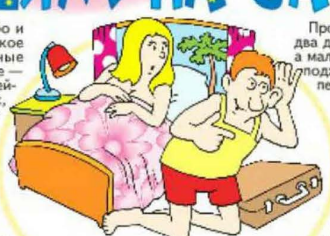
На третий уже вроде как акклиматизировались. Носы, щеки, плечи и руки, спины и животы у нас покраснели, волосы стали выгорать.

— Загар пристает! — радостно констатировала Светлана. — Приедем домой черными — соседи обзавидуются!

В номер вернулись к обеду — уже так обморочно не падали в постель. Хотя подремать все равно хотелось. Но мешали какие-то звуки. Мы прислушались и сделали круглые глаза: да это от соседей!

Поскрипывала кровать, слышались томные вздохи и приглушенное бормотание:

— Подожди, Сережа, не спеши! Вот так, вот так! Ах, как хорошо! Ой, осторожнее, мне же больно! Спасибо, милый! Ты такой нежный! Вот так, вот так!



ПОСКРИПЫВАЛА КРОВАТЬ, СЛЫШАЛИСЬ ТОМНЫЕ ВЗДОХИ И ПРИГЛУШЕННОЕ БОРМОТАНИЕ...

Я к жене:

— Тоже хочу!

А она мне:

— Имей совесть! Три дня назад всего как было! И у меня голова болит. Давай завтра, ладно? Или нет, послезавтра!

Ну, послезавтра так послезавтра. Никуда ведь жена не денется, верно? Подожду!

Проотдыхали и прозагорали еще два дня. Стали уже не красными, а малиновыми. Жена — вылитый поджаренный пончик, такая аппетитная стала!

— Ты обещалась!

А она:

— Почеши мне сначала спинку.

Ну, я к ней. И, топчась коленками на постели, стал нетерпеливо чесать ей спину.

— Подожди, милый, не спеши! — воркует жена. — Чуть ниже. Правее. О, как хорошо! Ой, осторожно, там больно. Спасибо, дорогой, ты такой внимательный. Еще, еще! Не останавливайся, пожалуйста! О, о!..

В общем, через полчаса вышел я покурить на балкон. А там сосед, пляжные шорты сушиться вешает. Подмигивает мне:

— Что, тоже обгорели на солнце? Бывает...

А домой приехали — опять не до шалостей: сидим вечерами, облупливаем друг друга, как пасхальные яички. Но загар привезли с собой такой, что все соседи завидуют!

Марат Валеев

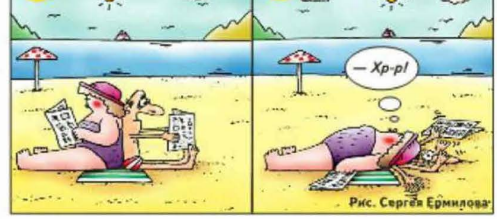
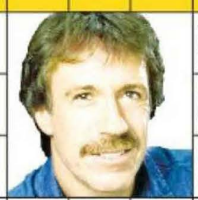
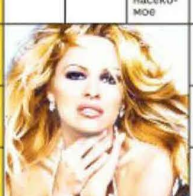
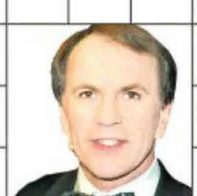


Рис. Сергея Ермилова

Тому виднее, у кого нос длиннее!

РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И НАИМЕНОВАНИЙ ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.



Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Гороскоп с 8 по 21 августа

Самое время худеть. Как? Смеясь!

ОВЕН Не подбирайте с земли ничего — ни денежку, ни потерянное кем-то украшение. Иначе примете на себя весь негатив и печаль обронившего. В самый солнцепек оставайтесь дома. Лучше вечером погулять часа полтора — больше пользы будет. С вашим сердцем и нездоровыми сосудами лучше не рисковать. А на голову надевайте панаму или соломенную шляпу.

ТЕЛЕЦ Найдите, наконец, время и помогите глазам, иначе со зрением будут проблемы. Просто научитесь ухаживать за ними. Приготовьте отвар ромашки, разбавьте его водой и 2-3 раза в день опускайте в воду с ромашкой лицо и моргайте. Если процедура покажется неприятной, держите глаза закрытыми — это тоже снимет воспаление и успокоит веки.

БЛИЗНЕЦЫ Жизнь будет похожа на сказку. Одно за другим станут исполняться заветные желания. Однако вами завладеют усталость и лень. Чтобы справиться с ними, почаще бывайте на свежем воздухе, налегайте на витамины. Повод насторожиться, если по вечерам начнут появляться симметричные отеки на обеих лодыжках или икрах. Они могут быть проявлением сердечной недостаточности.

РАК Дерзайте — сейчас все в ваших руках. Беритесь за невозможное! Звезды обещают сюрпризы, поэтому ловите подарки фортуны на лету. Родные люди окружат нежностью и заботой, а дети — пониманием. Старайтесь ложиться спать пораньше. Ночные бдения не лучшим образом сказываются на здоровье. Неслучайно «совы» предрасположены к гипертонии и стенокардии. Инфаркты миокарда случаются у «сов» в 1,5 раза чаще, чем у «жаворонков». Мотайте на ус и делайте выводы.

ЛЕВ Прирожденная общительность и чувство такта помогут исправить прежние ошибки. Главное — не занижайте уровень жизненной планки и будьте всегда на высоте! Не бойтесь изменить свою жизнь, смело идите навстречу судьбе и не стесняйтесь выражать свои чувства. Вместо успокоительных средств пейте настои трав. Хорошо помогают мелисса и мята. Гарантируем, что даже выглядеть будете лучше. А вообще причину душевного дискомфорта советуем поискать в себе.

ДЕВА Если не терпится узнать, что готовит вам грядущее, отправьтесь в православный храм. Дайте немного мелочи нищему, просящему подаяние, и попросите сказать что-нибудь о вашем будущем. Его слова исполнятся в точности. При склонности к учащенному пульсу принимайте аптечную настойку плодов боярышника по 20 капель 2-3 раза в день с 1/3 стакана теплой воды или зеленого чая. Курс — 20-25 дней.

ВЕСЫ Крутится как волчок... Это про вас! Не хватайтесь за все дела сразу по принципу «авось вытяну». Иначе может быть нервный срыв и длительный упадок сил. Самое время позаботиться о своем здоровье. Пульсирующая головная боль — не к добру. Скорее всего, вы гипертоник, и доза лекарства, которую вы принимаете, недостаточна, чтобы удерживать артериальное давление в норме. Чаще измеряйте давление. Кстати, боли в локтях и запястьях также могут быть проявлением проблем с сердцем.

От герпеса: подожгите хвостик «тыквы» и его пеплом присыпайте болячки. Или смешайте пепел со сливочным маслом (1:1) и смазывайте высыпания.

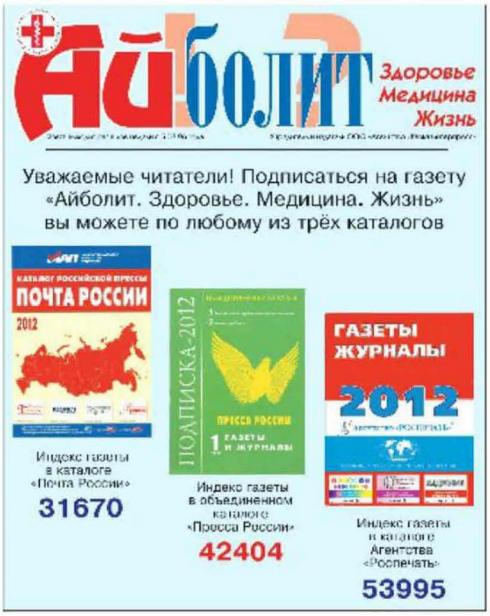
СКОРПИОН Когда все слишком хорошо — обязательно что-то случится! Этот совет поможет вам быть начеку и вовремя заметить не только тех, кто может напасть, но даже и обыкновенных мошенников (не менее опасных, чем грабители). Где бы вы ни были, какое бы настроение вами ни владело, вовремя уйдите от опасности. Лето — время молодых овощей. Огурцы, помидоры, зеленый горошек — в них огромное количество витаминов, а главное, клетчатка, которая, как метла, выметет все лишнее из вашего кишечника. Так что не упустите время, ешьте на здоровье.

СТРЕЛЕЦ Ну вот, тучи рассеялись! Можно смело форсировать события и браться за дела, которые еще вчера казались вам совершенно неподъемными. Одно но... Берегите поясницу, не стойте на сквозняке, не поднимайте тяжестей. На всякий случай хороший рецепт для компресса: 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ст. ложкой уксуса. Смесь выложите на подвяленный капустный лист, приложите к больному месту, утеплитесь и ложитесь в постель.

КОЗЕРОГ Во что бы то ни стало доведите все дела до конца, чтобы, наконец, устроить себе отпуск — погреться на солнышке где-нибудь на берегу моря или просто отдохнуть на даче. Самое время худеть. Как? Смеясь! Вряд ли вам удастся выдержать 20 минут, а 5 минут смеха — вполне по силам. Ежедневно смеясь, можно избавиться от двух лишних килограммов за 2 недели. Попросите кого-нибудь из членов семьи встать напротив вас. Представьте, что вы встретились после долгой разлуки. Обнимитесь и смейтесь что есть сил.

ВОДОЛЕЙ Не копите в себе обиды и не раздражайтесь по пустякам. Ваша отрицательная энергетика будет притягивать новые обиды. Как разорвать порочный круг? Перестаньте дуться, простите всех, но главное — простите сами себя. Начинайте день с улыбки, делайте людям добро и думайте о них только хорошее. Если вдруг почувствуете усталость и раздражительность, выпейте чашечку мятного чая. А вот шоколад будет во вред, хоть он и тонизирует, но совсем не успокаивает.

РЫБЫ Не ссорьтесь по мелочам — ваше великодушие и мягкость помогут сохранить покой и уют в семье. Если у вас часто повышается давление, а сердце готово выпрыгнуть, залейте горсть абрикосовых косточек водой доверху и варите 30 минут, меняя старую воду на свежую каждые 10 минут. Сваренные косточки разделите на части по 5-6 косточек и каждое утро съедайте по 1 части ядрышек натощак.



На каждый день

Учимся правильно стирать

Полинявшие футболки, севшие джинсы, лишившиеся косточек бюстгальтеры... Как правильно стирать?

1 **Горячая вода — гарантия чистоты.** Только ли при температуре 95°С белье становится гигиенически чистым? Вовсе нет! Чтобы убить бактерии и возбудителей болезней, достаточно температуры от 40 до 60 градусов. **Совет:** если хотите действовать наверняка, стирая в прохладной воде, можно добавить гигиенический кондиционер-ополаскиватель (как правило, они предназначены для детского белья). Это эффективно даже при температуре воды от 15°С.

2 **Насыпаем побольше порошка.** Если вы думаете, что, загрузив машину по полной, сэкономите воду и электричество, то заблуждаетесь. Когда барабан переполнен, нарушается пропорция между объемом воды, температурой и моющим средством. Белье в этом случае не простирывается, в результате приходится стирать повторно.

Совет: между верхней частью барабана и грязным бельем должно оставаться свободное место, равное ширине ладони.

3 **Зачем он нужен — этот фильтр?** На маленькое окошко, обычно расположенное под люком, часто не обращают внимания. Между тем фильтр необходимо очищать каждые два месяца. Если в нем осело слишком много ворса или мусора (нитки, бумажные носовые платки), то машина перестает откачивать воду.

Совет: с той же периодичностью, что и фильтр, очищайте выдвижной контейнер для стирального порошка.

4 **Белье стало... серым.** Не стирайте белое белье с темным или цветным: оно станет серым.

Совет: новое цветное белье постирайте отдельно, чтобы проверить, прочна ли краска и не линяет ли она.

5 **Кладем вещи правильно.** Чувствительные ткани и цветное белье непременно стирайте, вывернув наизнанку: это предохраняет краску и тканевые волокна. Молнии застегивайте, иначе они могут повредить барабан или пластик манжеты люка.

Совет: бюстгальтеры на косточках обязательно кладите в специальный мешок для стирки.

ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА НА КУХНЕ? НАГРЕЙТЕ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ УКСУС И ПОДОЖДИТЕ, ПОКА ОН ВЫПАРИТСЯ.

В следующем номере читайте:

✓ **О самых первых симптомах рака, на которые уже больной человек не обращает внимания**
ТОШНОТА, РВОТА, ЗАПОР...

✓ **Ушиб или тяжёлая травма?**
СЛУЧИЛАСЬ ДРАКА: УДАРИЛИ НОГОЙ В ЖИВОТ... ВЫЗЫВАТЬ ЛИ «СКОРУЮ»?

✓ **Не упусти время**
МИКРОИНСУЛЬТ: БЕДА УЖЕ БЛИЗКО. ПОСПЕШИТЕ К ВРАЧУ.

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ на II полугодие 2012 года можно в любом почтовом отделении

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayblit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-14185 от 10.02.2003г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 192638 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 08.08.2012 г. Подписано в печать 07.08.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00
Общий тираж 247998 экз. Заказ № 770 Объем 6 п. л.